ئیسلام و نەخۆشی دەرونی

د. ئەفرام محمد حسن
پسپۆڕی نەخۆشی دەرونی



چاپی یەکەم
٢٠٢٠



ئیسلام و
نەخۆشیی دەرونی

ئیسلام و
نەخۆشیی دەرونی

نوسینی

د. ئەفرام محمد حسن
پسپۆری نەخۆشی دەروونی

٢٠٢٠



ناوی کتێب: ئیسلام و نەخۆشیی دەرونی

نوسینی: د. ئەفرام محەمەد حەسن

بابەت: دەروونی و ئایینی

کۆمپیوتەر: د. ئەفرام محەمەد

دیزانی بەرگ و ناوەوە: هەرێم عوسمان

چاپ: ناوەندی ڕێنوێن

نۆرە و ساڵی چاپ: یەکەم - ٢٠٢٠

نرخ: ٦٠٠٠ دینار

ژمارەی سپاردن: ١٥٤٢ ی ساڵی ٢٠٢٠



ناوەندی ڕێنوێن

 07511408868 - 07501269689

 hakem1423@yahoo.com
renwen2009@yahoo.com

 **سلێمانی- بازاڕی ئاویاریک- نهۆمی یەکەم**
بەرامبەر کاسۆمۆڵ- دوکانی ژمارە (٦٦)

سەرەتا

لەبەر ئەوەی زانستی دەرونزانی و نەخۆشی دەرونـی زانسـتێکی تارادەیـەك تازەیـە و پـێش ئـەم زانسـتە ئـەو حاڵەتانـەی کـە ئـەمرۆ بەخۆشی دەستنیشـان دەکرێـت هـەر کۆمەڵگـە و بـەجۆرێك مامەڵەی لەگەڵدا کردووە هەر لەوەی هەندێك ناویان لێناوە (شـێت) تـا ئـەوەی دەشـێت (ئەمرۆشـی لەگەڵدا بێـت) پێیـان دەڵێن جنۆکـە لەلەشـتاندا هەیە یان زۆر کات بەچاوێکی سوکەوە تەماشا کـراون لـە هـەلی کـار و پرۆسـەی ژیـانی کۆمـەڵاتی تارادەیـەکی زۆر بێبـەش کـراون یـان دوور خراونەتەوە.

بۆیە زانستی نەخۆشـیە دەرونیـەکان ئـەرکی لـە زانسـتەکانی تـر قورس و گرانترە چونکە لایەکەوە دەبێـت چارەسـەری نـەخۆش بکـات لەلایـەکی تـرەوە دەبێـت ئـەو بۆچـوونە هەڵـە و نادروسـتانەی نـاو کۆمەڵگـە راسـتبکاتەوە کـە هەنـدێکی وەك کـەلتوور ماونەتـەوە و هەندێکی تر بەناوی ئاینەوە بڵاوکراونەتەوە. بۆیە گرنگە لەهـەردوو بوارەکەدا کاربکات بێگومان ئەمـەش بەرکەوتـەی دەبێـت لەگـەڵ ئـەو کەسـانەی کـە زیـان بـە بەرژەومنـدیان دەگـات و هەنـدێك کـات ئـەو بۆچـوونە نادروسـت هەڵانــە لای هەنــدێك وەك راســتی زانســتی و



شەرعی تەماشا دەکرێت. لەم پەرتوکەدا هەوڵی راستکردنەوەی ئەو بۆچوونانە دراوە و بەشێوەیەکی زانستی و شەرعیانە بە بەڵگەوە راستیەکان باس کراوە.

لەم پەرتوکەدا باس لە هۆکاری نەخۆشییە دەروونیەکان و نیشانەی هەندێك نەخۆشی و رێگای چارەسەری زانستی و چارەسەر بەپێی ئایینی پیرۆزی ئیسلام کراوە، زۆرکات بنەماکانی ئایین پارێزەرێکە بۆ ئەوەی لە نەخۆشییە درونیەکان بەدووربین و گرنگترین ئەو ئایەت و فەرمودانە خراونەتە روو بە راڤەی کوردیەوە بە جۆرێك هەموو خوێنەرێك بتوانێت لێی سودمەندبێت. بابەتەکان لەرووی زانستیەوە بەتەواوی باسکراوە بۆ ئەوەی خوێنەر زانیاری تەواوی لەمەر حاڵەتەکان هەبێت بۆ ئەمەش بەشێکی زۆری بابەتی نەخۆشییەکان بەدەستکارییەکی کەمەوە لە پەرتوکی دەروازەیەك بۆ نەخۆشییە دەرونیەکانەوە وەرگیراوە.

لە دوو بەشی کۆتادا باس لە هەندێك لە خورەوشتە جوانەکانی پێغەمبەر(د.خ) کراوە و باس لە گرنگی پایەکانی ئیسلام (نوێژ، رۆژو، زەکات، حەج) کراوە لەرووی دەرونیەوە.

بێگومان هیچ نوسینێك بێ کەموکوری نیە هیوادارم کەموکوریەکان، ئاستی زانستی و ئاینی پەرتوکەکە دانەبەزێنێت.

نوسەر/ سلێمانی

٢٠٢٠

ناوەڕۆك

بەشی حەوتەم:



بەشی یەکەم

پێناسەی تەندروستی دەرونی.

پۆلێنکردنی نەخۆشی دەرونی.

جیاوازی نەخۆشی دەرونی و هۆشمەندی.

هۆکاری نەخۆشییە دەروونیەکان

پێناسەی دەرون دروستی

ڕەنگە پێناسەکردنی نەخۆشییە جەستەییەکان تا ڕادەیەك ئاسان بێت، بۆنمونە پلەی گەرمی لەش هەرکاتێك لەنێوان (٣٦.٦- ٣٧.٢ س) بێت ئاساییەو هەرکاتێك لەو نێوانە زیاد یان کەمی کرد دەتوانین بڵێین ئەو کەسە تای هەیە یان پلەی گەرمی لەشی دابەزیوە. بەهەمان شێوە بۆ نەخۆشییەکانی دڵ و کۆئەندامی هەرس و کۆئەندامەکانی تر. بەلاٌم بۆ تەندروستی دەرونی لەبەر نەبوونی پێوەرێکی دیاری کراو لەڕووی چەندێتی و چۆنێتیەوە بۆ ڕەفتاری تاك بۆیە ئاسان نیە پێناسەیەکی وورد و گشتگیر بکرێت کێ دروستە و کێ نەخۆش.

هەندێك چەمك هەیە لەمەڕ پێناسەی تەندروستی دەرونی دەتوانین بەکورتی باسیان بکەین:

١- چەمکی نەبوونی نیشانە:

تەندروستی دەرونی بەوە پێناسە دەکات کەتاك نیشانەی نەخۆشی دەرونی نەبێت، واتە هەر کەسێك نیشانەی نەخۆشی پێوەدیار نەبوو واتە کەسێکی دروستە. ئەمە چەمکێکی نەرێنیەو شتەکان بەپێچەوانەکەی دەناسێتەوە تێکچونە کەسێتیەکان پشت گوێ دەخات و ناکرێت هەرکەسێك نیشانەی ئاشکرای نەبوو بەکەسێکی دەرون دروست دابنرێت.

٢- چەمکی ئاماری:

ئەم چەمکە تاکی دەرون دروست وا پێناسە دەکات کەئەو تاکەیە لەرەفتار و کردەوە و شێوازی ژیانیدا لەزۆربەی تاکەکانی کۆمەڵگە دەچێت لەژینگەکەی خۆی.

هەرچەندە ئەم چەمکە رێز بۆ زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵ دادەنێت، بەڵام بەهیچ جۆرێك مەرج نیە هەرکەسێك پێچەوانەی کۆمەڵ بێت نەخۆش بێت، چونکە دەشێت ئەو تاکانە یان کۆمەڵە کەسەی بۆچوونی جیاوازیان هەیە یان داهێنانێکی نوێیان هەیە یان بۆچونێکی رەخنەگرانەیان هەیە کەسانی رۆشنبیر و داهێنەر و سەرکردە بن. ئەم بۆچوونە رێگردەبێت لە داهێنان و نوێگەری کەلەلایەن کەسانی نوێخواز و داهێنەرەوە دەکرێت.

٣- چەمکی پشت بەستوو بەداواکردنی یارمەتی پزیشکی:

ئەم چەمکەیان دەڵێت هەرچەندە هەندێك کەس نیشانەیان هەیە بەڵام دەتوانن ژیانی خۆیان گوزەربکەن و گرفتی تایبەتیان نیە، واباشە ئەم خاڵە بۆ چەمکی تەندروستی زیادبکرێت هەرکەسێك نەچێت بۆ لای پزیشك یان کەسوکاری نەیبەن بۆ لای پزیشك یان چارەساز ئەوە کەسێکی دروستە.

ئەم چەمکە زۆرجێی مەترسیە چونکە برێکی زۆر لەهاوڵاتیان دەشێت گرفتی ئابووریان هەبێت بۆیە سەردانی پزیشك ناکەن یان بارودۆخ گونجاو نیە بۆ سەردان یان هۆشمەندی خۆی لەدەست داوە



یان کەسوکاری چاودێری دروستی بۆ ناکەن لەبەرهۆیەك یان هۆیەکی تر. ئایا ئەمانە هەموویان تەندروستن و حاڵەتی نەخۆشیان نیە!.

٤- چەمکی پەیوەست بەپەککەوتەیی:

تەندروستی دەرونی بەپێی پلەی پەککەوتەیی لەبوارە سەرەکیەکانی ژیاندا دەپێورێت ئەویش بواری کارکردن و خۆگونجاندنی کۆمەڵایەتییە.

ئەم بۆچوونە یەکێکە لەگرنگترین بۆچوونەکان چونکە تەندروستی دەبەستێتەوە بەتوانای تاکەکان و پەیوەندیان بەڵام ئەوە پشتگوێ دەخات کەدەشێت ئەم خۆگونجاندن و کارکردنە لەسەر زیان گەیاندن بەخود یان خۆگونجاندنی ناوەکی بێت.

پێناسەی تەندروستی بەگشتی:

بریتییە لە تەندروستبوون و هاوسەنگی نێوان هەموو لایەنەکانی مرۆڤ لەرووی دەرونی، کۆمەڵایەتی، جەستەیی، و سۆزداری، تەنها ئەوە ناگەیەنێت کە مرۆڤ نەخۆش یان پەککەوتە نەبێت.

پێناسەی دەرون دروستی:

بە پێی پێناسەی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (*WHO*):

دروستی دەرونی بریتییە لەو بارە باشەی کە تیایدا مرۆڤ تواناکانی خۆی دەزانێت، دەتوانێت هەوڵ بکات لەگەڵ



تەنگـژەکانی ژیـان، بـە شـێوەیەکی بەرهەمدارانـە کـار بکـات و بتوانێـت هاوکـار بێـت لـە کۆمـەڵگادا. دروسـتی دەرونـی تـەنها "مانای نەبونی نەخۆشی دەرونی نیە".

واتـــە دروســـتی دەرونـــی بریتیـــە لەچـــالاکی، هاوســـەنگی، خۆگونجاندن.

بەڵام نەخۆشی دەرونی بریتیە لەنـەبوونی بـاری دەرون دروسـتی ئەمـەش ناسـینەوەی شـتەکانە بەپێچـەوانەکەی باشـتر وایـە بڵـێین بریتیە لەپلەیەکی گەورە لەپەککەوتەیی یـان نارەحـەتی کـەوا لـەتاك دەکات لەبەرکەوتندا بێت لەگەڵ خۆیدا یـان لەگـەڵ چواردەوردا یـان لادانێکـی نەرێنیانـە لـەوان (مەبەسـت لادانێکـی سـلبیانەیە لـە چواردەور).

پێوەری ڕوونکردنەوەی دروستی دەرونی

دروسـتی دەرونی پێچەوانەی نەخۆشـی دەرونـی نییـە، بـەڵکو هەردووکییان لەسەر هەمان پێـوەرن بەچـەند ئاسـتێکی جیـاواز. سەرەتای پێوەرەکە ئاماژەیە بـە دروسـتیەکی دەرونـی زۆربـاش و کۆتاییەکەشی ئاماژەیە بە نەخۆشییەکی دەرونـی تونـد. دروسـت بوونی کێشە لە دروسـتی دەرونیـدا دەرئـەنجامی کـارلێککردنێکی بایۆلۆجی و ژینگەییە.



پێوەری تەندروستی دەرونی

چەند خاڵێکی گرنگ دەربارەی پێوەری روونکردنەوەی تەندروستی دەرونی کە پێویستە ئاگاداری بین:

- هەریەکێك لە ئێمە خۆی دەبینێتەوە لەسەر شوێنێکی ڕاستە هێڵی بەردەوامی.
- دەگونجێت هەر یەکێك لە ئێمە خۆی ببینێتەوە لە سەر چەند شوێنێکی هێڵی بەردەوامی لەچەند کاتێکی جیاواز لە ژیانماندا.
- شوێنە جیاوازەکانی سەر هێڵی بەردەوامی چەند جۆرێك مامەڵە و دەستێوەردانی چارەسەری جیاوازی پێویستە.
- تاکو حاڵەتەکان توند و تیژتربن، دەبنە هۆی بێتوانای زیاتر بۆ حاڵەتەکە.
- تاکو حاڵەتەکان توندوتیژتر بن و ببنە هۆی بێتوانای زیاتر، دژواری زیاتر دروست دەکەن بۆ حاڵەتەکە لە کاتی چاکبونەوەدا.

نمونە:

دەشێت یەکێك لە ئێمە لەکاتی ئێستادا خاوەن دروستی دەرونی بێت بەڵام پاش ماوەیەك بەهۆی گرفتێکی تەندروستیەوە کە هەواڵی نەخۆشییەکی پێبدرێت و برێك نارەحەتی رووی تێبکات و لەهەمان کاتدا توشی گرفتێکی خێزانی ببێت و یان هەواڵێك یان چەند هەواڵێکی ناخۆش ببیستێت کار دەکاتە سەرباری دەرونی و هەندێك نیشانەی دەرونی تیابەدەردەکەوێت، ئەگەر بتوانێت بەشێوەیەکی دروست رەفتار بکات دەتوانێت بگەڕێتەوە باری دروستی پێشووی خۆی، بەڵام ئەگەر مامەڵەی نادروست بکات و گرفتەکانی زیاتر و زیاتر دەبێت و دەبێتە نەخۆشی دەرونی.

گرنگی دەرون دروستی

هەموو بەشەکانی تەندروستی گرنگن بۆ ژیان بەڵام دروستی دەرونی (دەرون دروستی) تیبەتمەندی خۆی هەیە بەهۆی پەیوەندی ئاشکرای بە جەستەی تاك و شێوازی بیرکردنەوە و رەفتارەکانی تاك و هەلسوکەوتی لەناو خێزان و کۆمەلگە. بۆیە ئەستەمە تاك بەبێ بوونی دروستی دەرونی بەتاکێکی تەندروست دابنرێت پێناسەی تەندروستی تاك بەوە دەکرێت کە لە رووکانی جەستەیی و دەرونی و کۆمەلایەتی و سۆزدارییەوە هاوسەنگ بێت.



دەرون دروستی گرنگە لەبەر ئەمانەی خوارەوە:

١- هاوکاری تاك دەکات بۆ چارەسەری گرفتەکانی ژیانی رۆژانە (خود یان خێزان یان شوێنی کار).

٢-یارمەتی تاك دەدات ژیانێکی کۆمەلآیەتی تەندروست بژی.کە پربێت لە هێمنی و ئارامی و تێگەشتنی رەفتارەکانی تاکی بەرانبەر.

٣-یارمەتی تاك دەدات بۆ بوونی هاوسەنگی لە ژیان و کونترۆلکردنی هەلچوونەکانی.

٤- هاوکاری تاك دەکات لەپرۆسەی فێربوون بۆ ئەوەی بەکەمترین کات زۆرترین زانیاری وەربگرێت.

٥-یارمەتی تاك دەدات بۆ هێمنی و سەقامگیری دەرونی.

٦-هاوکارێکی باشە بۆ سەرکەوتن لەبواری کاردا تاك خاوەن هەر پیشەیەك بێت (خانمی مالّ، مامۆستا، فەرمانبەر، سەرباز، سەرۆکی وولآت...)

٧-هاوکارێکی باشە بۆ تەندروستی جەستەیی چونکە دەرون و جەستە دوانەیەکی لێکدانەبراون و هەر کات یەکێکیان گرفتی هەبێت راستەوخۆ یان ناراستەوخۆ کاردەکاتە سەر ئەوی تریان (ئەمەش بەشێکی گەورەی زانستە بەناوی سایکۆسۆماتیك – دەرون جەستە).

٨-هەلبژاردنی پیشەی دروست و بەدووربوون لە کاری نادروست.

٩-لەکاتی گرفت و کێشەدا پەنابردنە بە شێوازی دروستی خۆگونجادن (وەرزش، یۆگا، خواپەرستی، پەیوەندی کۆمەلآیەتی...)

بـــەدوور بـــوون لـــە شـــێوازە نادروســـتەکانی خۆگونجـــادن (مـــادە هۆشبەرەکان، گۆشەگیری، توندوتیژی....).

١٠- لـە ژیـانی کۆمەڵایەتیـدا هەڵبـژاردنی هـاوژینی دروسـت و شیاو.

گرنگی دەرون دروستی لەڕووی کۆمەڵایەتیەوە:

١- هاوکاری کۆمەڵگە دەکات بۆ هاوکاری و پێکەوە ژیان.

٢- کەمکردنەوەی ڕێژەی توندوتیژی خێزانی و ناوکۆمەڵگە.

٣- کەمکردنەوەی گرفتەکانی لادانی سێکسی.

٤- کەمکردنـــەوەی گرفتـــەکانی پەیوەنـــدار بـــە ئـــالودەبوون بـــە ئەلکحول و مادە هۆشبەرەکان.

٥- کەمکردنەوەی شەر و ئاژاوە بە تایبەتی لەتەمـەنی هـەرزەکانی و لاوی.

٦- کەمکردنـەوەی گرفتـەکانی پەیوەنـدار بـە لادان لەیاسـا (شـەر، کوشتن، دزیکردن، فێلکردن،....)

٧- لـەکاتی گرفـت و قەیرانەکانـدا ئـەو تاکانـەی خـاوەن دەرون دروستین زیاتر گیانی هاوکاری و یارمەتیان تێدایە.



تایبەتمەندییەکانی کەسێکی دەرون تەندروست:

ڕێـز لـەخۆی دەگرێـت، ڕازییــە لــە خـودی خـۆی، توانـایی بڕیاردانی هەیە، هەست بە لێپرسراویتی دەکات.

١- دەتوانێت لەگـەڵ ژیانـدا ڕاسـتگۆیانە مامەڵە بکـات، لـەناو خەیاڵ و بیری بەتاڵدا نەژی.

٢-دەتوانێــت پەیوەنــدی کۆمەڵایــەتی بــاش و ســەرکەوتوو دروست بکات.

٣-دەتوانێت کاربکات بۆ کۆنترۆڵکردنی هەست و سۆزەکانی و جێگیرکردنیان.

٤- هەست بەرازی بوون و دڵنیایی و گەشبینی دەکات.

٥-دەتوانێــت خــۆی بگونجێنێــت لەگــەڵ پێــوەر و بــەها و بۆچونە بڵاوەکانی ناو کۆمەڵگە.

٦-دەتوانێت خۆی بگونجێنێت لەگەڵ هەڵوێستە جیاجیاکانی ژیان بە شێوازێکی پۆزەتیڤانە و سود وەرگرتن لەئەزمونەکانی.

٧-تام و چێژ لە خۆشییەکانی ژیـان وەردەگرێت و دەتوانێـت دڵی کەسانی تریش خۆشبکات.

٨-دەتوانێــت لــە کارەکانیــدا ســەرکەوتو بێــت و بەرهــەمی هەبێت.

چۆن دەتوانین یارمەتی خۆمان بدەین بۆ ئەوەی باشترین تەندروستی دەرونیمان هەبێت ؟

- دیاریکردنی کاتی تایبەت بۆ ئەنجامدانی ئەوشتانەی خۆشیبەخشن.
- بەیادکردنەوەی یادەوەرییە خۆشەکانی ژیانت.
- گوێگرتن ونیشاندانی رێز بۆ کەسانی دیکە ئەگەر جیاوازیش بیت لەگەڵ بۆچونەکانیان.
- گرنگیدان بە پەیوەندییەکان و دانەبڕان لە دەوروبەر.
- وازهێنان لە بەکارهێنانی جگەرە، کحول و مادە هۆشبەرەکان.
- ئەنجامدانی وەرزش بە شێوەیەکی گونجاو.
- داوای یارمەتی بکە ئەگەر هەستت بە دڵتەنگی و بێزاری کرد.
- گرنگی بدە بە لایەنی روحیی یاخود ئاینی.

تەندروستی دەرونی و خۆشگوزەرانی بریتییە لە رازی بوون لەم لایەنانەی ژیان:

- خێزان (پەیوەندییەکان، پاڵپشت لە نێوان ئەندامانی خێزاندا،... هتد)
- کۆمەلایەتی (هاورێ، چالاکیەکان، خولیا و هیوایەتەکان،... هتد.)



• **کارکردن** (گەڕان بەدوای کاردا، بەردەوام بوون لەسەر کار، دەستکەوتنی داهات بە گوێرەی پێداویستییە سەرەکییەکان)

• **تەندروستی جەستەیی** (نەبوونی کێشەی تەندروستی، دەستگەیشتن بە خزمەتگوزارییەکان، هەبوونی پارە بۆ چارەسەرەکان،...)

• **سۆزداری** (تەندروستبوون لەڕووی سۆزداری، هەستکردن بە خۆشی، هەستکردن بە بوونی کۆنترۆڵ بەسەر هەست و سۆزەکاندا،...)

• **بایەخ بە خۆدان** (نووستن، پشوودان، نان خواردن، پاکوخاوێنی،...)

• **ئاین و لایەنی ڕۆحی** (بیروباوەڕی ڕۆحی، دابونەریت، هەبوونی پەیوەندی بە کۆمەڵگەی خاوەن بیرو باوەڕ و ئیماندارەوە،...)



پۆلێنکردنی نەخۆشییە دەروونیەکان

یەکێك لەو گرفتانەی لەکاتی سەردانی نەخۆش یان کەس وکاری نەخۆشدا بۆ کلینیکەکان تێبینی دەکرێت ئەوە یە کاتێك پرسیار لەکەسوکاری نەخۆش دەکەیت، نەخۆشەکەتان نەخۆشی چی هەیە؟ دەڵێت دکتۆر دەڵێن نەخۆشی دەروونی یان نەخۆشی نەفسی هەیە. کاتێك دەڵێیت چ جۆرە نەخۆشییەکی دەروونی دەڵێت دکتۆر گیان دەروونیە دەروونی!!.

بێگومان ئەم ووشانە نەخۆش لەهەندێك پزیشکەوە فێری بووە کەبەنەخۆش دەڵێت حاڵەتی دەروونیت هەیە یان هەندێکجار بەکەسوکاری نەخۆش دەڵێت کاکە گیان تێکچووە؟! هەندێکجار ووشەی لەوەش نەشیاوتر بەکاردێنێت و هۆکاری سەرەکی ئەم ڕەفتارەش بۆ سێ خاڵی سەرەکی دەگەرێتەوە:

١- پزیشك نازانێت جۆری نەخۆشەکە دیاری بکات بۆیە بەم ڕستەیە خۆی دەپەرێنێتەوە. (چونکە مەرج نیە چوبێت بۆلای پزیشکی دەروونی).

٢-دەترسێت لەوەی ئەگەر ناوی نەخۆشییەکە بڵێت نەخۆش و کەسوکاری نەخۆش پرسیاری لێبکەن لەمەڕ ئەو نەخۆشییە ئەمەش دووگرفت دروست دەکات

٭ لەدەستدانی کات بۆ وەڵامدانەوە، چونکە زۆرکات پزیشکەکە کاتی ئەوەی نیە وەڵامی پرسیاری نەخۆش یان کەسوکاری بداتەوە.

* دەشێت وەڵامی هەندێك پرسیاریش نەزانێت كەئەم ئەگەرەیان كەمترە.

٣- كەمی كات و ئەو ماوەیەی دایدەنێت بۆ بینینی نەخۆش وا دەكات لەڕاستیە زانستیەكان بەدوور بێت قسەكانی زیاتر بازاڕی بێت.

بۆیە زۆر گرنگە نەخۆش كاتێك سەردانی پزیشك دەكات داوای لێبكات جۆری نەخۆشییەكەی بۆ دیاری بكات و لەهەمان كاتدا ئەركی پزیشكە بەو كارە هەڵسێت بەمەرجێك نەخۆش رازی بێت جۆری نەخۆشییەكەی پێبوترێت.

مەرج نیە هەمیشە پزیشك بتوانێت لەیەك دانیشتنەوە بەتەواوی نەخۆشیەكە دەستنیشان بكات یان وەڵامی سەرجەم پرسیارەكان بداتەوە چونكە هەندێك كات بۆ دەستنیشانكردن زیاتر لەسەردانێك پێویستە بۆ وەرگرتنی سەرجەم زانیارییەكان پێویست بەكات دەكات چ بۆ ئەوەی نیشانەی تەواوی نەخۆشیەكە دەربكەوێت یان بۆ ئەوەی كاریگەری دەرمان و رێنماییەكان دەربكەوێت.

بەشێوەیەكی سەرەكی دوو جۆر پۆلێن كردن هەیە:

١- پۆلێن كردنی نێودەوڵەتی بۆ نەخۆشییەكان:

(International classification of disease)

لەووڵاتانی ئەورووپاو زۆربەی ووڵاتانی جیهاندا پەیڕەو دەكرێت.

٢. ڕێبـــەری دەســـت نیشـــان کـــردن و ئامـــارکردنی نەخۆشـــییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم:

(Diagnosis and Statistical Manual of Mental Disorders-5)

ئـەم ڕێبـەرە زیـاتر لەئەمـەریکا پـەیڕەو دەکرێـت، بـەپێی ئـەم ڕێبـەرە هـەر نەخۆشـییەو کـۆدی تایبـەتی خـۆی هەیـە و بـۆ دەسـت نیشـان کردنـی هـەر حاڵـەتێك پێویسـتە تـاك بڕێکـی دیـاری کـراو نیشانەی هـەبێت بـۆ ماوەیـەکی دیـاری کـراو کەلەڕێبەرەکـەدا بـاس لەکـــەمترین مـــاوە دەکـــات، ئـــەو نیشـــانانە بـــەهۆی بـــەکارهێنانی مادەهۆشـبەرەکانەوە دروسـت نـــەبوبێت و نەگەڕێتـــەوە بـــۆ بـــوونی نەخۆشی جەستەیی.

هەرچـەندە چاپی پێنجـەم گۆڕانکـاری گـەورەی بەسـەردا هـاتووە بەبەراوورد بەچاپی چوارەم و تەنها ناوی نەخۆشـیەکە دەنوسـرێت و پێوەرەکانی پێشوو تارادەیەك گۆڕانکاری بەسەردا هاتووە،

لەچـاپی چـوارەمدا بـۆ وەسـفکردنی حاڵـەتی هـەر کەسـێك پێـنج ئاسـت یـان تـەوەرە دانـراوە بـەڵام لەچـاپی پێنجەمـدا ئـەم تەوەرانـە نەماوە، وەك گرنگیەکی زانستی بەدروستی دەزانم هەمان پێوەرەکانی پێشـوو دابنێمـەوە چـونکە بەڕاسـتی گرنگـی زۆری هەیـە لـەڕووی زانستەوە و لابردنی ئەم تەوەرانە هـیچ پێویسـتیەکی زانسـتی گـرنگ نەبوو:

تەوەرەی یەکەم: **تایبەتـە بـەبوونی هـەر نەخۆشـییەکی دەرونـی وەکو خەمۆکی، دڵەراوکێ، سکیتزۆفرینیا....... هتد.**



تـەوەرەی دووەم: تایبەتـە بەکەسـێتی و ئاسـتی زیـری. ئایـا تـاك هـیچ کـام لەتەنگـژەکانی کەسـێتی هەیـە یـان خـاوەن کەسـێتیەکی ئاساییە، هەروەها ئاستی زیری تاك دەپێورێت ئایا لەسـنووری ئاسـایی دایە یان توانای زیری کەمترە یا زیاترە لەکەسانی تر.

تـەوەری سـێیەم: تایبەتـە بەنەخۆشـییە جەسـتەییەکان وەکـو کۆئەندامی هەناسە یان کۆئەندامی سوڕان کۆئەندامی هەرس... هتد.

تەوەری چوارەم: تایبەتـە بەگرفتـە کۆمەڵایـەتی و ژینگەییـەکان کـەزیاتر جـەخت دەخرێتـە سـەر دواسـاڵ و یـان هـەر رووداوێـك کەپێشـتریش روویـدابێت بـەڵام کاریگـەری گـەورەی هـەبێت لەسـەر ژیانی تاك.

- گۆڕانکـاری لـەباری خێزانـی (مـارەبرین، ژنهێنـان، شـووکردن، جیابونەوە، منداڵبوون).
- گرفت لەپەیوەندیەکاندا لەگەڵ هاورێ و هاوسێدا.
- گرفـت لـەبواری کـاردا (بێکـاری، گرفـت لەخوێندنگـە، خانەنشینی)
- ماڵ گواستنەوە.
- گۆڕانکـاری لـەبواری ئـابوری(لەدەسـتدان سـەروەت و سـامان، ونبوون، گۆرانکاری گەورەی ئاستی ئابووری و داهات).
- گرفتی یاسایی (دەستگیرکردن، تاوانبارکردن)
- قۆناغەکانی گەشە (هەرزەکاری، تەمەنی نائومێدی)
- گرفتی تر (ڕوداوی سروشتی، فڕاندن، سکی نەخوازراو...)



تـەوەری پێنجـەم: تایبەتـە بەهەڵسـەنگاندنی گشـتی توانـای کـار لـەکاتی پشـکنیندا لەسـێ بـواردا (دەرونـی، کۆمەڵایـەتی، کـارکردن) تێکرای نمرە لەسەر ١٠٠ دادەنرێت لەنێوان (٠ — ١٠٠).

هەڵسـەنگاندنی تـاك لـەرووی دەرونـی و کۆمەڵایـەتی و توانـای کارکردنەوە (ئـەو حاڵەتانـە ناگرێتـەوە کەبـەهۆی گرفتـی جەسـتەیی یان سنورداری ژینگەییەوە کاریگەرن)

نمرە	تایبەتمەندیەکان
١٠٠-٩١	نەبوونی نیشانە، بەباشی کاردەکات لەزۆربەی چالاکیەکاندا، کێشـەکانی ژیـان لەدەسـتی دەرناچـێت، لەلایـەن خەڵکیـەوە خوازراوە (خۆشەویستە) بەهۆی شتە باشەکانیەوە.
٩٠ — ٨١	نـەبونی یـان بـونی هەنـدێك نیشـانەی کـەم (دڵەراوکێیـەکی کـەم پـێش تاقیکرنـەوە) بەباشـی کاردەکـات لەسـەرجەم ناوەندەکانـدا، ئـارەزوی هەیـە و بەشـداری دەکـات لـەبڕێکی زۆر چـالاکیدا، کاریگـەرە لـەڕووی کۆمەڵایەتیـەوە، بەشـێوەیەکی گشـتی لەگـەڵ ژیانـدا گونجـاوە، لەگرفتـە ئاساییەکانی ڕۆژانە زیاتری نیە (گفتوگۆ لەگەڵ ئەندامانی خێزان)
٨٠ — ٧١	نیشـانەکان کـاتین یـان چاوەڕوانکراون بـەپێی ئـەو فشـارە دەرونی و کۆمەڵایەتیانـەی هەیـە (بـەگران هۆشـپێدان پـاش کێشەی خێزانی)، تەنها بڕێك کەمتەرخەمی هەیـە لـەبواری کۆمەڵایەتی، پیشەیی، یان کـاری خوێنـدنگە، (دواکـەوتنێکی کاتی لەئەرکەکانی خوێندنگە).

٧٠ — ٦١	هەنـدێك نیشـانەی کـەم (دڵتـەنگی، بێخەویـەکی کـەم) هەنـدێك گرفـت لـەبواری کۆمەڵایـەتی، پیشـەیی، کـاری خوێندنگە، (بەدەگمەن دواکەوتن لەخوێندنگە، خۆدزینـەوە لـەکاری مـاڵ) بـەڵام تـاك بەشـێوەیەکی گشـتی بەباشـی کارەکانی دەکات، بونی هەنـدێك پەیوەنـدی کەسـی (خـودی) بەنرخ.
٦٠ — ٥١	نیشانەکانی مام ناوەنـدن (لەڕوخساریدا نـەگۆڕە، لەقسـەدا درێژەی دەداتێ، بەدەگمـەن حاڵەتی تۆقینی هەیـە) یـان تـا ڕادەیـەکی مامناوەنـد گرفتـی هەیـە لـەبواری کۆمەڵایـەتی، پیشـەیی، کـاری خوێندنگـە (نـەبوونی هـاوڕێ، نـەتوانینی ڕاپەڕاندنی کار).
٥٠ — ٤١	نیشـانەکانی تونـدن (بـیری خۆکـوژی، وەسواسـی تونـد، چـەندبارەبونەوەی دزیکـردن لەدوکانـەکان) گرفتـی گـەورە لەبواری کۆمەڵایەتی، پیشەیی، کاری خوێندنگە (نـەبوونی هاوڕێ، نەتوانینی ڕاپەڕاندنی کار).
٤٠ — ٣١	هەنـدێك ناتـەواوی لەهەڵسـەنگاندن و پەیوەنـدی کردنـدا (هەنـدێك کـات نـەبونی لۆژیـك لەقسەکانیدا، نـا ڕونـی یـان نـەگونجانی) ناتـەواوی گـەورە لەچـەند بوارێکـدا، وەکـو کارکردن یان خوێندنگە، پەیوەندی خێزانی، هەڵسەنگاندن، بیرکردنـەوە، یـان مـەزاج (بـۆ نمونـە پیـاوی خـەمۆك خۆبـەدوور دەگرێـت لـەهاوڕێکانی، خێزانەکـەی پشـت گوێدەخات، ناتوانێت کـار بکـات. منـداڵ لەمنـداڵی بچوکتر دەدات، گوێرایەڵ نیە لەماڵدا، لەقوتابخانە دەرناچێت)



ڕەفتارەکانی بەئاشکرا لەژێرکاریگەری وەهم و هەلوسەدا دەبێت یان تاك گرفتی گەورەی هەیە لەپەیوەندی کردن و هەڵسەنگاندن (هەندێکجار لەقسەکانی تێناگەیت، بەڕوونی ڕەفتاری نا ئاسایی هەیە، جەنجاڵبوو بەبیری خۆکوژی) یان ناتوانێت لەزۆربەی بوارەکانی ژیاندا کاربکات (بەدرێژایی ڕۆژ لەجێ دا دەمێنێتەوە، بێکارە، بێلانەیە، بێ هاوڕێیە).	٣٠ — ٢١
هەندێك مەترسی هەیە لەوەی زیان بەخۆی یان کەسانی تر بگەیەنێت (هەوڵی خۆکوژی بەبێ پێشبینی کردنی مردن، دووبارە بونەوەی ڕەفتاری توندوتیژی، هاربوونی شادی) ناو بەناو ناتوانێت خۆی پاك ڕاگرێت (بڵاوکردنەوەی پیسایی) نەتوانینی ئاشکرایی پەیوەندیکردن (تێنەگەشتن لەقسەکانی یان بێدەنگە).	٢٠ — ١١
مەترسی بەردەوام کەزیان بەخۆی یان کەسانی تر بگەیەنێت، (دووبارەبونەوەی توندوتیژی) بەشێوەیەکی بەردەوام ناتوانێت خۆی پاك رابگرێت، هەوڵی جدی خۆکوژی لەگەڵ پێشبینی کردنی مردن.	١٠ — ١
ناتەواوی زانیاری	٠

نمونە:

پیاوێکی تەمەن (٥٥) ساڵ، فەرمانبەرە، بەپێ کۆی نیشانەکانی حاڵەتی دڵەراوکێی هەیە، بەپێ پشکنینەکانی ئاستی شەکرەی بەرزە و گرفت لە جومگەی ئەژنۆی راستیدا هەیە، خێزاندارە و دوو منداڵێ هەیە، پێشتر بەهۆی گرفتێکەوە بۆ ماوەی (١) ساڵ بەندکراوە، ناوبەناو تورەدەبێت و دەگاتە ئاستی زیان گەیاندن بە هاوژینەکەی، ماوەیەکە بیری خۆکوژی بۆ دێت.

حاڵەتی ئەم پیاوە بەم جۆرە پۆلێن دەکرێ:

تەوەرەی یەکەم: نەخۆشی دڵەراوکێ.

تەوەرەی دووەم: کەسێکی تورە، توندوتیژ.

تەوەری سێیەم: نەخۆشی شەکرە، گرفت لە جومگەی ئەژنۆی راست.

تەوەرەی چوارەم: بەندکردن بۆ ماوەی ساڵێك.

تەوەرەی پێنجەم: کەمتر لە٥٠ چونکە بیری خۆکوشتنی هەیە.

جیاوازی نێوان

سایکۆسس و نیۆرۆسس (زوهان و دەرونی)

هەندێك سەرچاوە نەخۆشییە دەرونیەکان پۆلین دەکەن بۆ دوو گروپی سەرەکی کەدەرونی و هۆشمەندیە بەڵام سەرچاوە نوێکان زۆر بایەخ بەم پۆلێنکردنە نادەن. هەرچەندە ئەم پۆلێنکردنە لەهەندێك روەوە گرنگی خۆی هەیە بەڵام دواتر لەژێر هەر یەك لەم دوو ناونیشانەدا دەیەها نەخۆشی دەرونی هەیە کەشێوازی چارەسەر و مامەڵەکردنیان جیاوازە لەیەکتر.

تاك داننانێت بەوەی کەنەخۆشە ئەگەر خۆی بەنەخۆشیش بزانێت خۆی بەنەخۆشی دەرونی نازانێت یان ڕازی نابێت چارەسەر وەرگرێت.	تاك خۆی سەردانی پزیشك دەکات یان داوا دەکات کەسوکاری بیبەن بۆ لای پزیشك یان هەر چارەسازێکی تر.
قسەکانی نەخۆش روون نیە و هەرجارەی شتێك دەڵێت لەکاتی دانیشتن لەگەڵیدا هەست بەناتەواوی شێوە و ناوەرۆکی قسەکان دەکەیت.	گرفت لەئاخاوتن و ناوەرۆکی قسەدا نیە و دەشێت هەندێکجار کەم دوو بێت وەك لەحاڵەتی خەمۆکیدا.

لەڕووی پۆشاك لەبەرکردنەوە شێوازێکی سەیروسەرنج ڕاکێشی هەیە هەموو کەسێك دەتوانێت دەرك بەوە بکات ئەم پۆشاکە بۆ ئەم وەرز و تەمەن و ڕەگەزە نەگونجاوە.	شێوازێکی گونجاوی هەیە بەڵام دەشێت هەندێکجار بایەخنەدانی پێوەدیاربێت لەڕووی پاك خاوێنی یان لەڕووی هەڵبژاردنی ڕەنگەکان.
بوونی هەلوەسە (بیستن، بینین، بۆنکردن، تامکردن یان بەرکەوتن).	نەبوونی هەلوەسە.
بونی وەهم (Delusion)	نەبونی وەهم یان بەکەمی ڕوودەدات.
هەندێکجار بێئاگایی لەکات و شوێن و کەسەکان.	نەبونی ئەم حاڵەتە نەگەرهەشبێت بەهۆی بێ ئارەزووییەوە بۆ وەڵامدانەوە نەك بەهۆی نەزانینەوە.
نەتوانینی ڕاڤەکردنی پەندەکان، لێکچوون وجیاوازیەکان. (نمونە: خاڵی لێکچون و جیاوازی نێوان پرتەقاڵ و تۆپێکی بچکۆلە)	توانینی جێبەجێکردنی ئەو کارانە بەبێ گرفت.

[illegible]	گرفتی بیرکردنەوە، خێرا بیرکردنەوە و بازدان لەبابەتێکەوە بۆ بابەتێکی تر مەرج نیە پەیوەندی لەنێوان بابەتەکاندا هەبێت.	بیرکردنەوە ئاساییە یان زۆرجار خاودەبێتەوە یان شڵەژانی پێوە دیارە.
[illegible]	گۆڕانکاری ئاشکرا لەهەڵسوکەوت (فرەجوڵەیی، گەڕانی بەردەوام، توندوتیژی بەرامبەر هەندێك كەس یان بەرامبەر هەموان، خۆ روتکردنەوە......)	زۆربەکەمی رودەدات ناگاتە ئەو ئاستە ترسناکە.
[illegible]	زۆرجار پاش چاك بونەوە ڕوداوەکانی بیرنامێنێت.	زۆربەی کات ڕوداوەکانی دێتەوە یاد.
[illegible]	وەکو: سکیتزۆفرینیا، شادی، خانەگومانی.	وەکو: خەمۆکی، دڵەراوکێ، وەسواسی.
[illegible]	سوود لەجەلسەی دەرونی وەرناگرێت یان زۆر بەکەمی و لەهەندێك بواردا سوود وەردەگرێت.	لەزۆربەی کاتەکاندا سوود لەجەلسە و رێنمایی دەرونی وەردەگرێت.

هۆکاری نەخۆشییە دەروونیەکان

نەخۆشییە دەروونیەکان بەشێکی گرنگی زانستی نەخۆشی پێك دێنن، لەرۆژگاری ئەمڕۆدا گرنگی بەرچاویان هەیە و ژمارەیەکی زۆری هاووڵاتیان بەدەستییەوە دەناڵێنن، هەندێك سەرژمێری باس لەنزیکەی (١٠٪) هاووڵاتیان و هەندێکی تر باس لە(٣٠٪) هاووڵاتیان دەکات.[١]

گومانی لەوەدا نییە هۆکاری سەرجەم نەخۆشییەکان یەك نییە و تاکە تیۆرێك ناتوانێت ڕاڤەی سەرجەم نەخۆشییەکان بکات، بۆیە زیاتر لەکۆمەڵە هۆکارێك باس دەکرێت بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین هۆکارەکان بکەین بەدوو بەشەوە:

یەکەم: هۆکاری ناوەکی (بۆماوە و پێك هاتەی لەش و کەسێتی......)

دووەم: هۆکاری دەرەکی (گۆڕانکاری کۆمەڵایەتی و ئابوری........)

بەپێی سەرچاوە نوێیەکان هۆکارەکان پۆلێن دەکرێن بۆ سێ کۆمەڵە هۆکاری سەرەکی:

١- هۆکاری ئامادەباشی: بریتییە لەو هۆکارانەی لەخودی تاکدا هەن و وای لێدەکەن ئەگەری توشبوونی بەنەخۆشی زۆرتر بێت وەك لەکەسانی تر. نمونەی ئەم هۆکارەش وەکو

❖ بۆماوە:

ڕۆڵی ئاشکرای هەیە لەزۆربەی یان سەرجەم نەخۆشییە دەروونیەکاندا بۆ نمونە ڕێژەی توشبوون بەنەخۆشی سکیتزۆفرینیا

بەشـێوەیەکی گشـتی نزیکـەی (٠,٨٪ — ١٪) دەبێـت لەگـەڵ برێـك جیاوازی لەناوچەیەك بۆ ناوچەیەکی تر بەڵام ئەگەر یەکێك لـەباوان ئـەم نەخۆشـییەی هـەبوو ئەگـەری توشـبوونی منداڵـەکانی بـەپێی هەندێك توێژینەوە بەرز دەبێتەوە بۆ نزیکەی (١١٪)، ئەگـەر هـەردوو بـاوان هـەمان حاڵـەتیان هـەبوو گریمانەکـە بـۆ نزیکـەی (٣٦٪) بـەرز دەبێتەوە.

ئەو توێژینەوانەی لەسەر دووانە کراون هەمان ڕاستی دەردەخەن بـەوەی لەدووانـەی خـاوەن یـەك هێلکـە ئەگـەری توشـبوون نزیکـەی (٥٠٪) و لەدوانەی دوو هێلکەدا نزیکەی (١٠٪) دەبێت.

لەحاڵەتی خەمۆکیدا هەمان دەرئەنجام بەدەست کـەوتووە بـەپێی لێکۆڵینەوەکانی (ماك گوفین و هاوەڵەکانی)، پەشـێوی مـەزاجی یـەك جەمسـەری لەدووانـەی یـەك هێلکـەدا نزیکـەی (٤٦٪) لەدووانـەی دووهێلکەدا نزیکەی (٢٠٪) دەبێت. بـەپێی توێژینـەوەکانی (سـاندەرو هاوەڵـەکانی) پەشـێوی مـەزاجی دووجەمسـەری لەدووانـەی یـەك هێلکەدا سێ هێندەی دووانەی دووهێلکە دەبێت. (واتە ئەگەریـەکێك لەدووانە نەخۆشییەکەی هـەبێت ئەگـەری توشـبوونی دووەمیـان بـەو ڕێژانەی سەرەوە دەبێت).

بـەپێی توێژینـەوەکان هـەمان ڕاسـتی بـۆ زۆربـەی نەخۆشـییە دەروونیەکان بەدەستهاتون. بـەڵام هـیچ کام لەنەخۆشیە دەرونیـەکان ڕێژەی توشبوون بەهۆی بۆماوەوە نابێتە لە (١٠٠٪).



❖ پێکهاتەی لەش:

تێبینی کراوە ئەو کەسانەی پێکهاتەی لەشیان باریك و درێژە زیاتر ئەگەری توشبونیان هەیە بەسکیتزۆفرینیا و ئەوانەی قەڵەو وبالاکورتن زیاتر توشی پەشێوی مەزاج دەبن(خەمۆکی –شادی).

بەلام مەرج نیە هەموو ئەوانەی نەخۆشی سکیزۆفرینیایان هەیە کەسانی باریك بن و هەموو نەخۆشەکانی پەشێوی مەزاج کەسانی خرپن و قەڵەوبن.

❖ گۆڕان لەقەبارەی مێشك و هەندێك بەشی مێشك:

بەهۆی بەکارهێنانی وێنەی کۆمپیوتەری و وێنەی لەرینەوەی موگناتیسی و ئەو پشکنینانەی بۆ کاروچالاکی مێشك دەکرێت وای دەردەخات زیاتر لەگۆڕانێك هەیە لەپێکهاتەو قەبارە و ڕەنگ و چالاکی مێشك. ئەو پشکنینانەی بۆ مێشکی نەخۆشەکان کراوە پاش مردنیان ئەم ڕاستیانە دەسەلمێنێت. ئەم گۆڕانکاریانە پەیوەندار نییە بەماوەی نەخۆشییەکە.

بۆ نمونە ئەوانەی حاڵەتی سکیزۆفرینیایان هەیە قەبارەی مێشکیان بچوکترە و بری شلەی مێشکیان زیاترە، چالاکی هەندێك بەشی مێشکیان کەمترە لەکەسی ئاسایی.

ئەو منداڵێنەی تەنگژەی کەمی هۆشپێدان و فرەجوڵەییان هەیە بەشی پێشەوەی مێشکیان (پەلی پێشەوە) کەمتر خوێنی بۆ دەچێت و زیندە چالاکی کەمترە بەلام پەلی لاچانگ و پشتەوەی مێشکیان برێکی زیاتر خوێنی بۆ دەچێت.



❖ گۆڕان لەئاستی وەرگرە دەماریەکانی مێشك:

لەمێشکی مرۆڤدا گەلێك وەرگر هەیە هەریەکەیان فرمانی تایبەتی خۆی هەیە و گۆڕانکاری لەژمارەو چالاکی هەریەکەیان کاریگەری ئاشکرای هەیە لەدەرکەوتنی هەندێك نیشانەو نەخۆشی. بۆ نمونە زۆربوونی ژمارە و چالاکی وەرگرەگانی (دۆپامین و سیرۆتۆنین) رۆڵی ئاشکرای هەیە لەنەخۆشی سکیتزۆفرینیا، لەنەخۆشی خەمۆکیدا حاڵەتەکە پێچەوانە دەبێتەوە. هەروەها دابەزینی ئاستی (٥- هایدرۆکسی ئندۆل ئەسیدیك ئەسید) لەشلەی درکەپەتکدا ئەگەری توندوتیژی زیاتر دەکات.

لەوەسواسیدا ئاستی سیرۆتۆنین دادەبەزێت بۆیە ئەو دەرمانانە بەکاردەهێنرێت لەچارەسەردا کەئاستی سیرۆتۆنین لەمێشکدا بەرزدەکەنەوە.

❖ کەسێتی (کەسایەتی):

هەریەکە لەئێمە خاوەن جۆرە کەسێتییەکی تایبەتە و زۆربەی خەڵکیش کەسایەتییەکی ئاسایی (نۆرماڵ) یان هەیە نزیکەی لە (١٥٪) خەڵکی خاوەن کەسایەتی نائاساین. بۆ نمونە ئەوانەی خاوەن کەسایەتییەکی (هستیرین) ئەگەری توشبونیان زیاترە بەنەخۆشی (هستریا) و کەسێتی (سکیزۆید) زیاتر توشی سکیتزۆفرینیا دەبن، بیرمان نەچێت لەتاکە کەسێکدا دەشێت خەسڵەتی زیاتر لەکەسێتیەکی هەبێت و مەرج نیە ئەوانەی نەخۆشییەکی دیاریکراویان هەیە خاوەن هەمان کەسێتی بن واتە ئەوانەی کەسێتی

سکیزۆیدن زیاتر توشی سکیزۆفرینیا دەبن بەڵام ئەوانەی نەخۆشی سکیزۆفرینیایان هەیە هەموویان کەسێتی سکیزۆید نین.

٢ - ئەو گۆڕانکارییانەی پێش سەرهەڵدانی نەخۆشییەکە ڕوودەدەن: بریتییە لەو هۆکارانەی پێش سەرهەڵدانی نەخۆشییەکە بەماوەیەك ڕوودەدەن، گرنگترینی ئەو هۆکارانەش:

❖ گۆڕانکاری فیزیایی:

○ وەکو بەکارهێنانی دەرمان (زیاتر لەدەرمانێك هەیە دەشێت ببێتە هۆی وەدەرکەوتنی هەندێك نیشانە یان تەنانەت نەخۆشی دەرونی یەکێك لەو دەرمانانە کەبەشێوەیەکی بەرچاو لەلایەن مێینەوە بەکاردەهێنرێت بەمەبەستی خۆ قەڵەو کردن حەبی دیکسامیسازۆنە (Dexamethasone) هەندێکجار دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی حاڵەتی سایکۆسس وئەم حاڵەتەش پەیوەست نییە بەبڕی مادەی بەکارهاتوو واتە دەشێت بڕێکی کەم ئەم حاڵەتە دروست بکات).

○ بەرکەوتن بەهەموو جۆرەکانییەوە بەتایبەتی برینداری سەر کەخوێن بەربوونی ناوکاسەی سەر و بورانەوەو شت بیرچونەوەی لێوە پەیدادەبێت.

○ سەرهەڵدانی هەندێك نەخۆشی دەبێتە هاندەر بۆ وەدەرکەوتنی هەندێك نیشانە یان تەنانەت نەخۆشی دەرونی، وەکو نەخۆشییە درێژخایەنەکان (بەرزی فشاری خوێن، شەکرە.......) یان هەندێك حاڵەت کەچارەسەری نییە یان بەزەحمەت چارەسەردەکرێت

(برینــەوەی یــەکێك لەپەلــەکان بــەهۆی ڕوداوەوە یــان بــەهۆی نەخۆشییەوە، شێرپەنجە) دەبێتە گۆڕانکاری لەمەزاجی تاك و توشی خەمۆکی یا دڵەراوکێ یا هەندێك حاڵەتی تری دەکات.

○ هەنــدێك نەخۆشــی کەباکگراونــدی کۆمــەڵاتی خراپــی لێبکەوێتەوە و دەوروبەر بەچاوێکی نائاسایی بروانە تـاکی نـەخۆش، وەك نەخۆشـی ئـەیدز دەبێتـە هـۆی دابرانــی کۆمەڵایـەتی و گرفتــی خێزانــی نــەمانی یـان سـنورداربوونی پەیوەنـدی سـەرجێی لەگـەڵ هاوسەردا ئەمانە هەمووی کاردەکاتە سەر توانا و لایەنی دەرونی تـاك کەدەشێت هۆکاری نەخۆشیەکە هیچ پەیوەندی بەلایـەنی سێکسیەوە نــەبێت بــەڵکو لەئــەنجامی گواســتنەوەی خوێنــەوە بوبێــت بــەلآم کۆمەڵگـە لـەم ڕاسـتیە تێناگـات بۆیـە تـاك هەسـت بەشـەرمەزاری و خۆبەکەم زانین و بێزاری دەکات.

○ بــەکارهێنانی هەنــدێك مــادە وەکــو ئــەلکحول (یەکێکــە لەپێکهاتەکانی مـەی) و مـادە هۆشـبەرەکان دەبێتـە هانـدەر بـۆ زیـاتر توشــبوون بەخــەمۆکی و دڵــەراوکێ، لەکاتێکــدا هەنــدێك کــەس بەکاریدێنن بۆ ڕزگاربوون لەخەمۆکی!!

❖ گۆڕانکاری کۆمەلآیەتی و ئابووری:

دەشــێت بــەدوو ئاڕاســتە بێــت لەدەســتدان (نــەرێنی) یــان بەدەستهێنان (ئەرێنی)

- لەدەستدان یەکێك یان زیاتر لەئەندامانی خێزان.
- لەدەستدانی هاورێ و کەسە نزیکەکان.

- کێشەی نێوان دوو هاوسەر و نەگونجانیان پێکەوە.
- کۆچکردنی یەکێکیان بۆ شوێنێکی دوور ماوەیەکی درێژ.
- جیابونەوە (تەلاق).
- لەسەرکارلابردن.
- خانەنشینبوون.
- لەدەستدانی سەروەت و سامان.
- راگواستنی زۆرە ملێ.
- لەدەستدانی شوێنی نیشتەجێبوون بەهەر هۆکارێك بێت.

وەك چۆن لەدەستدان کاریگەری هەیە بەهەمان شێوە بەدەستهێنان هەمان کاریگەری هەیە وەك

- چوونە پرۆسەی هاوسەری.
- خانوو دروستکردن یان کرین.
- بڕیاری گرنگ لەژیاندا وەك خوێندن و سەفەرکردن.
- دووگیانی، لەدایکبونی منداڵ.
- وەرگرتنی پۆستی (پلە) ی نوێ بەگۆڕانکاری کۆمەڵایەتی دادەنرێت کەفشاری زیاتر دەخەنە سەر تاك.

ئەوەی تێبینی دەکرێت گۆڕانکاری خێرای باری ئابووری کاریگەری گەورەی هەیە بەتایبەتی کاتێك گۆڕان بەرەو دابەزینی ئاستی ژیان بێت وە تێبینی کراوە کاریگەری ئەم گۆڕانە زیاترە لەوەی تاك لەئاستی نزمدا بژی (واتە نەخۆشییە دەرونیەکان لەو کەسانەی گۆڕانی خێرایان بەسەر دێت زیاترە وەك لەوانەی

لەئاستێکی نزمی ئابوریدا دەژین) هەروەها هەڵکشان بەرەو ئاستی بەرزیش کاریگەری خۆی هەیە.

❖ زەبری دەرونی:

زەبری دەرونی بەهەر شێوەیەك بێت دووچاربوون یا بینین یا بیستنی دیمەنی ترسناك یا ناچارکردن بۆ بەشداری لەو کردەوانەدا دەبێتە هۆی زیاتر سەرهەڵدانی پەشێویە دەرونیەکان وەکو خەمۆکی و دڵەراوکێ و زەبری (هدمەی) دەرونی پاش فشار و خراپ بەکارهێنانی دەرمان و پەنابردنە بەر ئەلکحول و مادە هۆشبەرەکان. ئەگەری ئەم پەشێویانە بەپێی جۆر و ماوەی زەبرەکە و تایبەتمەندیەکانی تاك دەگۆڕێت.

مەرج نیە هەمیشە زەبری دەرونی ڕوداوێکی ترسناك بێت بەڵکو دەرنەچونی خوێندکار لەخوێندن و نەهێنانی ئەو نمرەیەی چاوەڕێی دەکات و گرفتە سۆزداریەکان و ناپاکی هاوسەری ڕووداوی ڕێوبان و.... ئەمانە هەموو زەبری دەرونین و کاریگەریەکەی لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێت بەپێی توندی و ماوەی زەبرەکە و گەلێك هۆکاری تر.

❖ هۆکاری ڕۆشنبیری:

لەو کۆمەڵگایانەی بەرەو رووی زیاتر لەڕۆشنبیریەك دەبنەوە بەتایبەی ئەگەر لەگەڵ بنەما مەعریفی و کەلتوریەکانی ئەو کۆمەڵگایەدا جیاوازبێت ئەوا ڕێژەو ژمارەی نەخۆشییە دەرونیەکان زیاتردەبێت بەتایبەتی کاتێك تاك توشی پاشاگەردانی دەبێت وئاسۆی



ئایندەی لا ڕوون نییە و دەبێتە خاوەن کۆمەڵە ڕۆشنبیرەکی ناتەواو و تێکەڵەیەك لەدیدو بۆچوون وەردەگرێت هیچیان تینوێتی مەعریفی ناشکێنێت، زۆرجار بەدوو ئاڕاستەی پێچەوانە کاردەکەن و تاك توشی کێشمەکێش و تەنگژەی دەرونی دەکەن.

کۆچ و نامۆبوون:

ئەو لێکۆڵینەوانەی لەسەر ئەو کەسانە کراون کەکۆچیان کردووە وای دەردەخات ڕێژەی نەخۆشییە دەرونیەکان چەند هێندەیە لەکۆچ کردوەکاندا. لەتوێژینەوەیەکدا لەسەر ئەو هاووڵاتیانەی نەرویج کەکۆچیان کردووە بۆ ولایەتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکا وای دەردەخات ڕێژەی توشبون بەسکیتزۆفرینیا دوو هێندەی دانیشتوانی نەرویجە. هەروەها کۆچکردن دەبێتە هاندەر بۆ سەرهەڵدانی ئەو نەخۆشییانەی تاك ئامادەباشی هەیە بۆیان.

جیاوازی باری کۆمەلایەتی هەردوو ناوچەکە تاکو جیاوازی زۆر بێت ئەگەری توشبوون زیاترە، هەروەها تەمەنی کۆچەر کاریگەری گەورەی هەیە لەتوانای خۆگونجاندن لەگەڵ ژینگەی نوێدا. تاکو تاك ماوەیەکی زیاتر بمێنێتەوە ڕێژەی توشبوون ڕوو لەکەمبوونە، بەمەرجێك هۆکاری نوێ نەیەتە ئاراوە.

٣ - هۆکاری بەردەوام بوون: بریتییە لەو هۆکارانەی دەبنە هۆی بەردەوامی نەخۆشییەکە و هەندێکجار خراپتربوونی و سەرهەڵدانی حاڵەتی نوێ.

❖ خودی نەخۆشییەکە:

هەندێکجار دەبێتە هۆی بەردەوام بوونی حاڵەتەکە یان سەرنانی بۆ حاڵەتێکی خراپتر، بۆ نمونە لەحاڵەتی ترس دا تاك بەردەوام لەدیاردە و شتەکان دەسڵەمێتەوە و خۆی بەدوور دەگرێت بەمەش کاردەکاتە سەر ئاستی چالاکی کۆمەڵایەتی و تواناکانی و دواکەوتنی کاری ڕۆژانەی، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی باری نەخۆشییەکە بەرەو خراپتر بەرێت و هەندێکجار ببێتە هۆی سەرهەڵدانی گرفت و حاڵەتی نوێ وەکو خەمۆکی و دواتر نیشانەکانی خەمۆکی بەرەو توندتر بڕۆن و بیری خۆکوژی و هەوڵی خۆکوژی سەرهەڵبدەن و تاك زیان بەخۆی بگەیەنێت.

لەهەندێك حاڵەتدا تاك پەنا دەباتە بەر شێوازێکی خراپی خۆگونجاندن وەك بەکارهێنانی مادە هۆشبەرەکان بۆ زاڵبوون بەسەر ترسەکەیدا ئەمەش وایلێدەکات توشی ئالوودەبوون بێت کەزۆر لەخودی نەخۆشیەکە خراپتر و چارەسەری گرانترە.

❖ خێزان و کۆمەڵگە:

ڕۆڵی بەرچاویان هەیە لەچارەسەرکردن یان بەرەو خراپ بردنی باری نەخۆش، لەڕێگەی گاڵتە پێکردن و جیاکردنەوە و سزادان و بەکارهێنانی گەلێك ڕێگە چارەی هەڵە، زۆرجار لەبری سوود زیانی گەورەی بۆ نەخۆش هەیەو لەبری چاك بوونەوە نەك تەنها بارەکە خراپتردەکات بەڵکو دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی هەندێك حاڵەتی تر دەشێت لەنەخۆشییەکە ترسناکتر بێت.



بۆیــە دەبێــت خێــزان دڵنیابێــت لــەوەی ڕۆڵــی گــەورەی هەیــە لەپرۆســەی چارەســەردا و زۆرجــار بــێ هاوكــاری ئەنــدامانی خێــزان ئەســتەمە بتوانرێــت پرۆســەی چارەســەر بــەكۆتا بكــات چــونكە هەندێكجار یەكێك یان زیاتر لەئەنـدامانی خێـزان هۆكاری سـەرەكی دروسـتبوونی حاڵەتەكەیـە یـان شـێوازی مامەڵـەی هەڵـە هۆكـارە بـۆ حاڵەتەكە، زۆرجار بـونی نەخۆشـییەكە پەیوەنـدی بەخێزانـەوە نیـە بــەڵام ڕۆڵــی ئیجـابی و هاوكـاری خێــزان وا دەكـات حاڵەتەكـە زۆر بەخێرایی چاكبێتەوە.

ئەوەی جێی ئامـاژە بۆكردنـە مـەرج نییـە هـەر نەخۆشـەو تـەنها هۆكارێكی هەبێت بەڵكو زۆرجار دەشـێت زیـاتر لـەهۆكارێك لەهـەمان نەخۆشدا هەبێت بۆ نمونە كەسێكی توشبوو بەسكیتزۆفرینیا دەشێت ئامادەباشی بۆماوەیی هەبێت و خاوەن كەسایەتییەكی شـیزۆیی بێـت وتوشی كێشەی ئابووری و كۆمەڵایەتی بووبێت و بەهەرهۆیـەك بێـت ناچـاربووبێت یــان ناچـاركرابێت كــۆچ بكـات و ڕەنگــە لــەخێزان و كۆمەڵگەیەكی ئاست ڕۆشنبیری نزمبێت.

بۆیە بوونی هۆكارێك نابێتە بەربەست لەبەردەم بونی هۆكارێكی تردا، دەبێت بەووردی لەهەموو لایەنەكانی نەخۆشییەكە بكۆڵینەوەو ئــەو هۆكارانــەی ئەگــەری گۆڕانیــان هەیــە بــەپێی پێویســت هــەوڵی چارەسەریان بدەین.

بەشی دووەم

راستکردنەوەی چەند بۆچونێکی هەڵە.

ڕاستکردنەوەی چەند بۆچونێکی هەڵە

نوسـین لـەبارەی بابەتـە زانسـتیەکانەوە کـارێکی ئاسـان نیـە بەتایبـەتی لـەبارەی نەخۆشـییە دەرونیەکانـەوە کـەتا ئێسـتاش بەنەنگیـەك دادەنرێـت لەکۆمەڵگـەی ئێمـەدا. کۆمـەڵێکی زۆر وشـەو زاراوەی نەشیاو بۆ ئەو کەسانە بەکاردەهێنرێت کەیەکێك یـان زیـاتر لەنەخۆشـییە دەرونیـەکانیان هـەبێت. وەنـەبێت ئـەم حاڵەتـە تـەنها لەنێو کەسانی نەخوێنـدەوار و لادێ دوور دەسـتەکاندا هـەبێت بـەڵکو لەئاستە بەرزەکانی خوێندن و لەنێو شـار و شارۆچکەکانیشـدا هـەمان حاڵەتی نەزانین هەیە تەنانـەت لـەنێوان پزیشکەکانیشـدا کەپسـپۆری بوارەکانی ترن. هەمیشە یـان زۆر کـات پزیشـك و ئەوانـەی نەخۆشـی دەرونیان هەیە بەشێوەیەکی نائاسایی سەیر دەکرێن.

سەرەڕای هەندێك بۆچونی هەڵە سەبارەت بەم نەخۆشـیانە کـەوا دەکات ئەوانـەی ئـەم نەخۆشـیانەیان هەیـە سـەردانی پزیشـك نەکـەن یـان بەهەڵـە سـەردانی پزیشـکی بوارەکـانی تـر بکـەن یـان سـەردانی کەسـانی ناشـارەزا بکـەن و هەنـدێکجار نەخۆشـییەکانیان بشـارنەوەو توشی گرفت و نەخۆشی گەورەو گرانتر ببن.

لـەم بەشـەدا بەپێویسـتم زانـی هەنـدێك لـەو بۆچـوونە هەڵانـە بخەمە روو کەلەکۆمەڵگەی خۆمان و هەندێك کۆمەڵگەی تردا هەیـەو کاریگـەری نەرێنیانـەیان هەیـە لەسـەر رەوشـی تەنـدروسـتی دەرونـی. گرنگترینی ئەو بۆچونانەش بریتین لەئەمانەی خوارەوە:

١- نەخۆشی دەروونی پەیوەندی بەلاوازی ئیمانەوە هەیە یان ئەوانەی بڕوایان پتەوە کەمتر توشی نەخۆشی دەروونی دەبن.

ئەم بۆچوونە بڕێك لەڕاستی و زۆرێك لەهەڵە لەخۆ دەگرێت ئەوەی ئاشکرایە نەخۆشییە دەروونیەکان بەشێوەیەکی گشتی دەگرێن بەدوو بەشەوە، بەشێکیان بریتیە لەحاڵەتی زوهان یان سایکۆسس یان نەخۆشییە هۆشمەندیەکان کەلەکەسانی بروادارو بێ باوەڕدا وەك یەك ڕوودەدات و هیچ توێژینەوەیەك نیە باس لەوە بکات لەو وڵاتانەی دانیشتوانەکەی موسولمانن کەمتر ڕوودەدات. ئەگەر هەندێك توێژینەوەی لەو جۆرە هەبێت هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی ئاستی هۆشیاری دەروونی لەم وڵاتانەدا لاوازەو تاك و خێزان زۆرجار لەبری پزیشك و نەخۆشخانە پەنا دەبەنە بەر کەسانێك کەدەکرێت هەر ناوێکیان لێ بنێین جگە لەچارەساز.

جۆری دووەم لەنەخۆشییە دەروونیەکان حاڵەتی نیۆرۆسسە یان دەروونی کەزیاتر حاڵەتی خەمۆکی و دڵەراوکێ هەندێك حاڵەتی تر دەگرێتەوە ڕوودانی ئەمانەش ڕەنگە تا ڕادەیەکی زۆر هەمان ڕێژەی وڵاتانی ئەوروپا بێت بەڵام لەم وڵاتانەدا خەڵکی لای نەنگیە سەردانی پزیشك بکات و هەمیشە ژمارەی پزیشکەکان زۆر کەمە نەخۆش ناچار دەبێت دەیەها یان سەدەها کیلۆمەتر ببڕێت تاکو بگاتە لای پزیشك ئەویش بەماوەیەکی کورت و بەبێ بایەخپێدانی پێویست بەرێی دەکات بۆ ماڵەوە لەبەر کەمی کات یان نەبوونی نەخۆشخانەی تایبەت یان هاوکاری نەکردنی کەسوکاری نەخۆش بۆ

چارەسـەر و زۆر جـار سـەردانی پزیشـکی بوارەکـانی تـر دەکـات، هەوڵدەدات حاڵەتی نەخۆشەکەیان بەشتێکی تـر ڕاڤـه بکات جگـه لـەدەرونی، ئەگـەر ئـەو پزیشـکە ڕەوانـەی پسـپۆڕی دەرونـی بکـات کەزۆربەیان نایکەن دەڵێت خۆ نەخۆشەکەی ئێمە شێت نیە؟!

ئەمـە ئەگـەر سـەردانی پزیشـك بکـەن کەزۆربـەیان سـەردانی کەسـانێك دەکـەن بـەناوی ئاینـەوە چارەسـەری خـەڵکی دەکـەن بەشێوەیەکی ئاشکرا نەخۆش دەروتێننـەوە وگـەلێك شـێوازی نەشیاو بـەکاردێنن کەنـەك لـەئاینی پـیرۆزی ئیسـلامدا شـتی وا نیـە بـەڵکو لەزینـدانـەکانی دەزگـا داپلۆسـێنەرەکانی جیهـانی سێشـدا کـاری وا دڕندانەو دوور لەئینسانیەت بەدەگمەن ڕوودەدات.

لێـرەدا جێـی خۆیـەتی ئامـاژە بـەوە بـدەین هەنـدێك نیشانەی نەخۆشییەکان لەکەسانی باوەڕداردا کـەمترە وەك لەکەسـانی بێبـاوەڕ، ئەمـەش بـۆ کاریگـەری ئیمـان و تێـروانینی تـاك بـۆ ژیـان و ئاینـدە دەگەڕێتـەوە کـەگومانی تێـدا نیـە کەسـانی موسـوڵمان بەشـێوەیەکی واقعیانە تر دەڕواننـە ژیـان و شـتە بچوکەکان لـەخۆ گـەورە ناکـەن و کەمتر بیرلەخۆکوشتن دەکەنەوە یان هەوڵی خۆکوشتن نادەن یـان زۆر بەکـەمی پـەنا دەبەنـە بـەر ئـەم ڕێگەیـە، سـەرەڕای ئـەوەی لەخۆگونجاندندا لەگەڵ کێشەکان پـەنا نابەنـە بـەر ڕێگـەی نادروست کەگرفتـەکان ئـاڵۆزتر دەکـات وەکـو بـەکارهێنانی ئـەلکحول مادەهۆشبەرەکان.

لێـرەدا دەبێـت ئامـاژە بـەوە بـدەین کـەتوانای دەرونـی تاکـەکان جیاوازە وەك چۆن توانـای جەسـتەییان جیـاوازە، هـەر یەکـە لەئێمـە

لەخاڵێکدا توانای جەستەیی کۆتایی دێت هەر بەهەمان شێوەش توانای دەرونی لەخاڵێکدا هەرەس دێنێت و تاك چیتر بەرگە ناگرێت بۆیە دەشێت ئێمە تەنها خاڵی کۆتا ببینین و لۆمەی ئەو کەسە بکەین بەلاَم بێئاگاین لەوەی ئەم تاکە چیایەك لەخەم و ئازاری هەڵگرتووە ئێمە تەنها لەدوا ڕوداو بەئاگایین!.

٢-ئەوانەی ئالودەی مادە هۆشبەرەکانن کەسانی خراپ و بێکەڵکن:

مەرج نیە، چونکە برێکی زۆر لەمانە دەشێت مەبەستیان بەکارهێنانی ئەم مادانە نەبوبێت بەڵکو بەهەڵە بەکاریان هێناوە یان لەلایەن پزیشکەوە بۆیان نوسراوە بەردەوام بوون لەبەکارهێنانی یان لەلایەن کەسانی ترەوە فریودراون و ڕێگەچارەی تەواو نازانن بۆ چۆنێتی وازلێهان یان لەلایەن دەزگاکانی ڕاگەیاندنەوە لەڕێگەی کلیپی گۆرانی و هەندێك فلیمەوە هاندراون بۆ پەنابردنە بەر ئەو مادانە بۆ ڕزگاربوون یان چارەسەری کێشە کۆمەلاَیەتیەکانیان کەگومانی نیە بەبەکارهێنانی ئەم مادانە خراپ و خراپتر دەبێت.

٣-پێویستە پرسیاری خۆکوژی لەنەخۆش نەکرێت چونکە وایلێدەکات بەو کارە هەڵسێت:

ئەمە بۆ چونی هەندێك لەپەرتوکە کۆنەکانە بەلاَم زانستی نوێ نەك ڕێگر نیە لەوەی ئەو پرسیارە بکەی بەڵکو بەبەشێکی گرنگ دادەنرێت لەو پرسیارانەی لەنەخۆش دەکرێت بەتایبەتی ئەوانەی خەمۆکیان هەیە چونکە ئەگەر نەخۆش بیری خۆکوژی هەبێت

دەشێت لەرێگەی بەکارهێنانی دەرمانەکانەوە هەوڵی خۆکوژی بدات بۆیە زۆر گرنگە دڵنیابین لەوەی نەخۆش ئەو بیرانەی نیە، لەکاتی بونیدا دەبێت رێوشوێنی پێویست بگرینە بەر بۆ رێگرتن لەرودانی، هەروەها لەو کاتەدا دەبێت:

- پێدانی برێکی کەمتر لەدەرمان.
- بینینەوەی نەخۆش لەماوەیەکی نزیکتردا.
- دانەنانی دەرمانەکان لای نەخۆش بەڵکو بدرێتە یەکێك لەئەندامانی خێزان.
- دورخستنەوەی ئامێرە مەترسیدارەکان لەماڵدا.
- چاودێری کردنی نەخۆشەکە لەلایەن ئەندامانی خێزانەوە،
- ئەگەر پێویستی کرد خەواندنی لەنەخۆشخانە.

بێگومان پزیشك یان چارەساز راستەوخۆ ئەو پرسیارە ناکات بەڵکو لەسەرەتادا هەندێك پرسیاری تر دەکات وەك:

چۆن دەروانیتە ژیان؟ ئومێدت بەئاینده هەیە؟ پلانت بۆ ئاینده داناوە؟ هەست دەکەیت لەژیان بێزاریت؟ هەرگیز وات لێهاتووە ئارەزوی مردنی خۆت بکەیت؟

٤- هۆکاری نەخۆشییە دەرونیەکان جنۆکەیە:

تێبینی: لەم کتێبەدا زیاتر لەجارێك ناوی شێخ و مەلا هاتووە زۆرجار بەتەنیشتیەوە لەکەوانەیەکدا نوسراوە بازرگانانی ئایین، دیارە لێرەدا مەبەست لەو مامۆستا بەرێزانە نیە کەلەمزگەوتەکان پێش نوێژی دەکەن یان ووتاری هەینی دەخوێننەوە یان ئەو

کەسانەی نازناویان شێخە یان مەلایە بەڵکو مەبەست لێی ئەو چەند کەسە دەرون نەخۆشەیە کەهەوڵ دەدەن بەئایەتەکانی خوای گەورەوە بازرگانی بکەن و لافی ئەوە لێدەدەن جنۆکە دەردەکەن و چەندەها نەخۆشی چارەسەر (چارەشەڕ) دەکەن. ﴿ يخادعون الله والذين آمنوا وما يخدعون الأ أنفسهم ومايشعرون﴾ هەوڵدەدەن و خوا و ئیمانداران فریو بدەن تەنها خۆیان فریودەدەن و بەڵام هەستی پێناکەن.

ئەمە یەکێکی ترە لەو بۆچوونە هەڵەو مەترسیدارانەی لەم کۆمەڵگەیەو لەکۆمەڵگە دواکەوتوەکانی هاوشێوەی ئێمەدا هەیەو بەهۆیەوە کەسانێکی زۆر ئازاردەدرێن و دەیەها کەسیش بازرگانی بەم بۆچونەوە دەکەن و بەناوی ئاینەوە ئاین ناشرین دەکەن و بەنرخێکی کەم ئایەتەکانی خوا دەفرۆشن ﴿ويشترون بآيات الله ثمنا قليلا﴾ و بەدنیایەکی کورت و بڕاوە ئایندەی خۆیان دەفرۆشن بەناوی دینداریەوە (دینارداری) خۆیان دەکەن و بەبۆچوونی خۆیان وەك چۆن دەتوانن بەندەکانی خوا فریو بدەن ئاواش خوایان بۆ فریو دەدرێت!.

لەسەر ئەم خاڵەیان بڕێك زیاتر دەوەستین چونکە قوربانیانی ئەم بۆ چوونە زۆرە و ڕۆژانە دەیەها کەس دەبینین بەدەستی ئەم بازرگانانەوە (بەداخەوە بەخۆیان دەڵێن شێخ یان مەلا، بۆ گەرم کردنی بازاڕەکانیان و یاری کردن بەلایەنی سۆزداری نەخۆشەکان یان کەسوکاریان) ئازاردەدرێن بەبیانوی دەرکردنی جنۆکەوە چەندەها شێوازی نەشیاو بەکاردێنن بۆ برەودان بەبازرگانیەکەیان.

گرنگترین شێوازەکانی چارەسەرکردن یان ڕاستر چارەسەرکردن کەلەلایەن ئەم کەسانەوە بەکار دەهێنرێت:

• ئازاردان بەهۆی لێدان بەدار، نەعل، زللە، سۆندە.

• کارەبا لێدان لەسەر سنگ یان ڕان یان باڵی نەخۆش.

• سوکایەتی پێکردن بەتفتێکردن یان قسەی نەشیاو.

• دوعاکردن لەڕێگەی نوسینی چەند ئایەتێك یان فەرموودەیەك هەڵواسینی بەشوێنێکی نەخۆشەکەوە. (هەندێکجار کەئەو نوسینانە دەکەیتەوە برێکی باشیان جگە لەکۆمەڵێك خەتی ناشرینی خواروخێچ هیچی تری تێدا نیەو هەندێکجار وێنەی سەری ئاژەڵێکی تێدایە و لێرەو لەوێ دەبیستین هەندێکیان قسەی ناشرین و نەشیاوی تێدایە بەکەسەکە).

• ڕێنمایدان بەنەخۆش کەگوێبیستی قورئان بێت لەڕێگەی هێدفۆنەوە ڕۆژانە شەش تا هەشت کاژێر هەندێکجار دوانزە کاژێر لەڕۆژێکدا.

• سستمی خواردن بەوەی هەندێك خواردنی بۆ دەنوسرێت وەکو هەنگوین و ڕەشکە...... یان ڕێگرتن لەهەندێك خواردن وەکو گۆشت.

گومان لەوەدا نیە کەبونەوەرێك هەیە بەناوی جنۆکەو خوای گەورە لەقورئاندا باسی کردوون و سورەتێك هەیە بەناویانەوە وەك چۆن سورەتێك هەیە بەناوی مرۆڤەوە (مەبەست سورەتی الجن و الانسان)ە ژمارەیەك فەرموودە هەیە باس لەحاڵی جنۆکە دەکات.

لێرەدا بەباشی دەزانم هەندێك لەو ئایەت و فەرموودانە بخەمە روو لەگەڵ ڕاڤەکردنیان بەئومێدی ئەوەی خوای گەورە تەوفیقمان بدات بۆ ڕێگەی ڕاست:

❖ ﴿وَقَالَ الشَّيْطَانُ لَمَّا قُضِيَ الأَمْرُ إِنَّ اللّهَ وَعَدَكُمْ وَعْدَ الْحَقِّ وَوَعَدتُّكُمْ فَأَخْلَفْتُكُمْ وَمَا كَانَ لِيَ عَلَيْكُم مِّن سُلْطَانٍ إِلاَّ أَن دَعَوْتُكُمْ فَاسْتَجَبْتُمْ لِي فَلاَ تَلُومُونِي وَلُومُواْ أَنفُسَكُم..﴾ (سورة إبراهيم: ٢٢).

❖ لەم ئایەتەدا خوای گەورە بەڕونی باس لەوە دەکات کەشەیتان دەستەڵاتی بەسەر مرۆڤدا نیە بەڵکو تەنها بانگەشەیان دەکات ئەوانیش وەڵامی دەدەنەوە بۆیە شەیتان پێیان دەڵێت لۆمەی من مەکەن لۆمەی خۆتان بکەن.

❖ ﴿وَاذْكُرْ عَبْدَنَا أَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الشَّيْطَانُ بِنُصْبٍ وَعَذَابٍ﴾ (ص\٤١). باسی بەندەی ئێمە (ایوب) بکە کاتێ هاواری پەروەردگاری کرد، ووتی بەڕاستی شەیتان توشی زەحمەت و نارەحەتی و ئازاری کردووم.

❖ ﴿وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾ (ألانبياء ٨٣). ئەیوب کاتێك هاواری پەروەردگاری کرد من کە زیان و نارەحەتیم پێ گەشتووە تۆش میهرەبانترینی میهرەبانانی.

❖ لەم دوو ئایەتەدا یەکێك لەبەندە ساڵحەکانی خوای گەورە پێغەمبەر ئەیوب (علیه السلام) دەستی پاڕانەوە بەرزدەکاتەوە لەوەی شەیتان زیانی پێگەیاندووە وشەی (مەس) بەکاردەهێنێت واتە

بەرکـەوتن ئـەوەی لـەم ڕۆژەدا هەنـدێك بازرگـان بانگەشـەی ئـەوە دەکەن چارەسەری مەسی شەیتان دەکەن یان شەیتان مەسی هەیە بـۆ ئەوانـەی لـەڕووی ئیمانیـەوە لاوازن. ئەگـەر بـەو بۆچـوونە بوایـە شەیتان مەسی بۆ کەسانی ئیمـان لاواز بوایـە بـۆ نـەمان دی سـەرۆکی زۆربەی وولاتەکان و بازرگانە چاوجنۆکەکان و دز و جـەردەکانی ئـەم ڕۆژگـاره شـەیتان هیچـیان لێبکـات، یـان تـۆ بڵێیـت یـەکێك لەپێغەمبـەرەکانی خـوا ئیمـانی لاوازبووبێت! بۆیـە شـەیتان دەسـتی لێوەشاندووە. یان ئەمانەی ئەمڕۆ بڕوایـان لـەو پێغەمبـەرە پتـەوترە تـابتوانن چارەسـەری مەسـی شـەیتان بکـەن و پێغەمبـەرێکی وەك ئەیوب (عليه السلام) نەزانێت چۆن چارەسەردەکرێت.

لێرەدا ئەم پێغەمبەرە هێندە بەئەدەبەوە ئاخاوتن لەگەڵ خـوادا دەکـات هـەردوو ووشـەی (نصـب و عـذاب) بەنەناسـراوی (نکـرە) دەهێڵێتـەوە چـونکە دەزانێـت خـوای گـەورە لـەو زانـاترە و دەزانێـت مەبەستی چیە.

خـۆ ئەگـەر هاوکێشـەکەش پێچـەوانە بکەنـەوە بڵـێن ئەوانـەی خواناسـن شـەیتان دەسـتیان لێدەوەشـێنێت تـاکو خواپەرسـتی نەکـەن ئەوا دەبێت وەڵامی ئەو پرسیارە بدەنـەوە بـۆ خۆیـان (بازرگانـەکانی ئایین) خواناس نین؟ یان عیبادەتەکـەی ئـەمان هێنـدە نیـە پێویسـتی بەشەیتان بێت ڕێگری لێبکات!!

(عەتای کوڕی ڕیاح) دەڵێت (ئیبنو عباس) پێـی ووتم ئافرەتێکت نیشـان بـدەم لەئـەهلی بەهەشـت، ووتم بـەڵێ: فـەرموی ئـەو ئافرەتـە

ڕەشە هاتە لای پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ پێی ووت من پەرکەممە خۆم رووت دەکەمەوە دوعام بۆ بکە. پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ پێی ووت: ئەگەر دەتەوێت ئارام بگرەو دەچیتە بەهەشت، یان دوعات بۆ دەکەم خوا چاکت کاتەوە ؟ ووتی: ئارام دەگرم. پاشان وتی خۆم رووت دەکەمەوە دوعام بۆ بکە تا خۆم رووت نەکەمەوە پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ دوعای بۆ کرد. (ئەم فەرمودەیە بوخاری و موسلیم) "ألا أريك امرأة من أهل الجنة؟ قلت: بلى، قال: هذه المرأة السوداء، أتت النبيَّ صلى الله عليه وسلم فقالت: إني أصرع، وإني أتكشف، فادع الله لي، قال: "إن شئتِ صبرتِ ولك الجنة، وإن شئت دعوت الله أن يعافيكِ"، فقالت: أصبر، فقالت: إني أتكشف، فادع الله أن لا أتكشف، فدعا لها."

لەم فەرموودەیەوە سێ ڕاستی گرنگ فێر دەبین:

١- پێغەمبەری خوا هۆکاری پەرکەمی نەگەڕاندۆتەوە بۆ شەیتان بەڵکو بۆ بوونی حاڵەتێکی جەستەیی بۆیە بەو ئافرەتە دەڵێت دوعات بۆ بکەم یان نا.

٢- ئەگەر هۆکاری پەرکەم شەیتان یان جنۆکە بوایە بێگومان پێغەمبەری خوا نەیدەهێشت موسوڵمانێك بەو جۆرە بەدەست شەیتانەوە ئازار بچێژێت و دووچاری خۆ ڕوتکردنەوە ببێت.

٣-ئەوانەی دوعا دەکەن لەڕێگەی خوێندنی قورئان بەبۆچونی خۆیان بەخوێندنی قورئان جنۆکە دەردەکات، ئەم هاوەڵەی پێغەمبەر ﴿ د.خ﴾ لەگەڵ ئەودا نوێژ دەکات گوێ بیستی پێغەمبەری خوایە لەکاتی خوێندنی قورئاندا چۆن جنۆکە توانی

لێی نزیك بێتەوە چ جای ئەوەی بچێتە لەشیەوە. یان دەبێت بازرگانەکانی ئەمڕۆ لەپێغەمبەری خوا باشتر و ڕەوانتر قورئان بخوێنن!. (سەیر لەوەدایە هەندێکیان سورە لەسەر ئەوەی کەتەنها بەدەنگی قورئان خوێنێکی تایبەت دەبێت گوێ لە قورئان بگریت چونکە تەنها سی دی ئەو قورئان خوێنەی لایە، ئەمەشی ناو ناوە سونەت !)

شەوێك پێغەمبەری خوا لەئیعتکافدا دەبێت یەکێك لەخێزانەکانی (سەفیەی کچی حەیی) دێت بۆ لای لەماڵی ئوسامەی کوڕی زەید دووان لەپیاوانی ئەنسار دەیان بینن پێکەوە بەخێرایی دەڕۆن نەبا پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ هەستیان پێ بکات لەو کاتەدا پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ بانگیان دەکا دەڵێت: لەسەرخۆ بن ئەمە (سەفیەی کچی حەیی)ە ئەوانیش دەڵێن پەنا بەخوا ئەی پێغەمبەری خوا (مەبەستیان لەوەیە، چۆن گومان لەتۆ دەکەین) پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ پێیان دەفەرموێت شەیتان وەك خوێن بەلەشدا دەگەڕێت ترسام خراپەیەك بخاتە دڵتانەوە. دیارە مەبەست لەم فەرمودەیە ئەو گومانەیە کەشەیتان بۆ تاکی دروست دەکات ئیمامی شافیعی ڕەزا و ڕەحمەتی خوای لێبێت دەڵێت مەبەست لەم فەرمودەیە وەلام دانەوەی گومانە لەشوێنی خۆیدا تاکو نەکەوینەوە گوناهەوە.

عن صفية بنت حيي رضي الله عنها قالت: "كان رسول الله -صلى الله عليه وسلم- معتكفا، فأتيته أزوره ليلا فحدثته، ثم قمت فانقلبت، فقام معي ليقلبني -وكان مسكنها في دار أسامة بن زيد رضي الله عنهما-، فمر



رجلان من الأنصار، فلما رأيا النبي -صلى الله عليه وسلم- أسرعا، فقال النبي -صلى الله عليه وسلم-: (على رسلكما، إنها صفية بنت حيي)، فقالا: سبحان الله يا رسول الله!، فقال: (إن الشيطان يجري من الإنسان مجرى الدم، وإني خشيت أن يقذف في قلوبكما سوءا -أو قال شيئا-) ". متفق عليه، واللفظ للبخاري.

ڕاڤەی ئەم فەرمودەیە بەفەرمودەیەکی تر دەکرێت:اتقوا مواقع الشبهات" واتە خۆتان بپارێزن لەشوێن و بارودۆخی گومانلێکراو.

سەبارەت بەبینینی جنۆکە لەلایەن هەندێك کەسەوە یان هەندێکجار نەخۆش دەڵێت شت دێتە بەرچاوم و بازرگانانی ئایین دەڵێن ئەوە جنۆکەیە و شایەتی ئەوە دەدەن کەئەو کەسە جنۆکە دەبینێت لێرەدا بۆ وەڵامە ئەو کەسانە دەڵێم:

١- خوای بەخشندە لەقورئاندا بەڕوونی دەڵێت مرۆڤ ناتوانێت جنۆکە ببینێت ﴿انه يراكم هو وقبيله من حيث لا ترونهم﴾.

٢-ئیمامی شافیعی بەیەك ڕستە کۆتایی بەو گفتوگۆ درێژانە دێنێت و دەفەرموێت " من ادعى رؤية الجن فقد بطل شهادته الا أن يكون نبيا" واتە هەرکەسێك بانگەشەی ئەوە بکات جنۆکەی دیوە شایەتمانەکەی بەتاڵە تەنها مەگەر پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ بێت.

٣-لێرەدا دەپرسین ئایا ئەو بازرگانانەی ئایین لەخوای گەورە شارەزاترن وا خوای گەورە دەفەرموێت جنۆکە نابینرێت و ئەوان دەیبینن. دەبێت ئەم دەستەیە ڕۆژی چەندجار بێباوەڕ ببن و بچنە بازنەی کوفرەوە کاتێك نەخۆشێك شت دێتە بەرچاوی ئەوان دەڵێن

ئـەوە جنۆكەيـە بـەو قسـەيەيان خـواى گـەورە بـەدرۆ دەخەنـەوە و قسـەى نەخۆشـەكە بەڕاسـت دەزانـن، ئـەو تاكـەى نەخۆشـە گونـاهى لەسەر نيە بەفـەرمودەى پێغەمبـەر ﴿د.خ﴾ هـەتا چاكدەبێتە بـەلآم ئەم بازرگانانە مەگەر سزاى ئەو گوناهە يـەك لـەدواى يەكانـەيان لاى خواى گەورە بێت ﴿والله عزيز ذو انتقام﴾

هەنـدێك لـەم نەشـارەزايانانەى ئـاين كاتێـك تـاك توشـى لـەرزين دەبێـت بانگەشـەى ئـەوە دەكـەن كەبـەهۆى بـوونى جنۆكەوەيـە بۆيـە دەلەرزێت ئەمەش بەڕاڤەكردنى هەڵەى ئەو ئايەتەى كەدەفەرموێت:

﴿وألـــقِ عصـــاكَ فلمّـــا رآهـــا تهتـــزُّ كأنّهـــا جـــانٌ ولـــى مُـدبرًا ولـمْ يُعقّـبْ يـا مُوسَـى لـا تخـفْ إنّـي لـا يخـافُ لـديّ المُرسَـلُون (النمل، ١٠﴾.

دە گۆچانەكەت فرێدە ئينجا كاتێك بينى وەك تيرەمار دەجولێت موسـا هـەڵهات و ئـاورى نەدايـەوە (خـودا فـەرمووى موسـا مەترسـە بێگومان پێغەمبەران لاى من ناترسن).

﴿وأنْ ألقِ عصاكَ لمّا رآها تهتزّ كأنّها جانٌ ولّى مُدبرًا ولـمْ يُعقّـبْ يا مُوسى أقبلْ ولا تخفْ إنّكَ منَ الآمِنين﴾ (القصص ٣١).

گۆچـانەكەت فرێـدە كاتێـك موسـا بـينى گۆچـانەكە وەك تيرەمـار دەجولآ بەپەلە پشتى تێكـرد و ڕايكـرد و نەگەرايـەوە سـەرى ﴿خـودا فـەرمووى﴾ ئـەى موسـا وەرە پـێش و مەترسـە بەڕاسـتى تـۆ لـەو كەسانەى بێباك و بىٚ ترسن.

تەنانەت هەندێك كەس بەناشارەزایی لەزمانی عەرەبیدا باس لەوە دەكات كەیەكێك سیفەتەكانی جنۆكە بریتیە لەلەرینەوە، ڕاستی ڕاڤەكردنی ئەم ئایەتە لەسیاقی سورەتەكەدا دەكرێت كەباس لەچیرۆكی موسی (سلاّوی لێبیت) دەكات كاتێك كەگۆچانەكەی فڕێ دەدات دەبێتە مار لێرەدا ووشەی (جان) بەمانای مارێكی كورت و خێرا دێت لەناوچەی كەنداوی عەرەبی بەماری كورت و خێرا دەوترێت (جان) لێرەدا بابەتەكە هیچ پەیوەندی بەجنۆكەوە نیە تاخوای بەخشندە بێت ئایەتێك بخاتە ناو باس كردنی ئەم چیرۆكەوە.

گریمانەیەكی تر ئەگەر بێت و جنۆكەیەك بێتە جەستەی تاكەوە و زاڵبێت بەسەریدا و ڕەفتاری نەشیاوی پێبكات كەواتە تاك لەبەرپرسیارێتی بەدوور دەبێت، خوای بەخشندە چی لەئەرز و ئاسمانە ملكەچی كردووە بۆ مرۆڤ ئەگەر جنۆكە واله مرۆڤ بكات كێ ملكەچی كێیە؟

لەكۆتادا ڕوونكردنەوەیەك بدەین لەسەر ووشەی (مس) لە قورئاندا زیاتر لە جارێك ووشەی(مس) هاتووە هیچ جارێك مەبەست لێی چونە ژوورە ناگەیەنێت، جارێك بە مانای بەسەرهاتن دێن جا چ باشە بێت یان خراپە، جارێكی تر بەمانای پەیوەندی سێكسی دێت، جارێكی تر بەمانای بەركەوتن (دەست لێدان) دێت:

﴿إِنْ يَمْسَسْكُمْ قَرْحٌ فَقَدْ مَسَّ الْقَوْمَ قَرْحٌ مِثْلُهُ.....﴾ (١٤٠ آل عمران)



ئەگـەر زام و سـەختی و ناخۆشـیتان بـۆ پێشـهات لـە (غـەزای ئوحـود) دا، هاوەڵگـەرانیش لـە (غـەزای بـەدر)دا توشـی هـەمان زام و سەختی و ناخۆشی هاتن.

﴿وإنْ يَمْسَسْكَ اللّهُ بضُرٍ فلَا كَاشِفَ لَهُ إلّا هُو وإنْ يَمْسَسْكَ بخيْرٍ فهُو علَى كُلّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ (١٠٧: يونس)

ئەی ئینسان، ئەگەر خوای گەورە توشی بەڵاو ناخۆشیەکت بکات، ئەوە کەس ناتوانێت فریات بکەوێت و لای ببـات جگـە لـەو زاتـە، خـو ئەگەر توشی خێر و خۆشیەکت بکات ئەوە هیچ کەس ناتوانێت بەری فەزل و بەخششی خوای گەورە بگرێت، ئەو زاتە دەستەڵاتی بێ سنور و ڕەهایە.

﴿ ربِّ أنّى يكُونُ لي ولَدٌ ولَمْ يمْسسْنِي بشَرٌ قَالَ كَذَلِكِ اللّهُ يَخلُقُ مَا يَشاءُ.........﴾ (٤٧: آل عمران)

پـەروەردگارا مـن چـۆن منـداڵم دەبێـت، خـۆ کـەس تـوخنم نەکەوتووە (کەس کاری سـەرجێی) لەگـەڵ نـەکردووم، جبرەئیـل پێـی ووت ویست و فرمانی خوا وەهایە هـەموو شـت لای ئـەو زاتـە ئاسـانە، چی بوێت دروستی دەکات.

﴿لا يمسُّهُ إلا المُطهَّرُون﴾ (٧٩: الواقعة)

تەنها فریشە پاکەکان و ئادەمیزادە پاکـەکان بۆیـان هەیـە دەسـتی لێبدەن و لەخزمەتیدابن.

لەکاتێکدا بۆ ووشەی چونە ژوورەوە زاراوەیـەکی تـر بـەکاردێنێت ﴿اسلُكْ يـدَكَ فِـي جيْبـكَ تخـرُجْ بَيْضَـاءَ مِـنْ غَيْـرِ سُـوءٍ....﴾ (٣٢ القصص)

دەستیشت بخەرە بن باخەلتەوە (گیرفانتەوە) و دەری بهێنە دەبینی وەك كافووری سپیە.....

لەزۆربەی ئایەتەكانی قورئاندا بە ئاشكرا باس لەوە دەكات پەیوەندی شەیتان بە مرۆڤەوە تەنها وەسوەسە و رازاندنەوە و جوانكردنی گوناهە، خوای بالادەست سنور بۆ دەستەلاتی شەیتان دادەنێت و پێی دەڵێت دستەلاتت نیە بەسەر بەندەكانی مندا تەنها ئەوانەی شوێنكەوتەت دەبن لە یاخی و سەرگەردانن.

﴿وإذْ زيَّنَ لهُمُ الشيْطانُ أعْمالهُمْ وقالَ لا غالِبَ لكُمُ اليَوْمَ مِنَ النّاسِ.....﴾ (٤٨: الأنفال)

شەیتانیش كار و كردەوەكانیانی بۆ رزاندنەوە وای پێ سەلماندبوون كە هیچ هێزێك ناتوانێت شكستیان پێبێنێت...

﴿ قالَ ربِّ بِمَا أغْوَيْتَنِي لأُزَيِّنَنَّ لهُمْ فِي الأرْضِ ولأُغْوِيَنَّهُمْ أجْمَعِينَ ﴾ (٣٩: الحجر)

شەیتان ووتی پەروەردگارا بەوەی پێت بەخشیوم سەرزەویان بۆ دەرازێنمەوەو هەموویان لە خشتە دەبەم (تەنها بەندە دڵسۆزەكانت نەبێت ئایەتی پاش ئەو)

﴿ الذي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النّاسِ مِنَ الجِنّةِ والنّاسِ﴾ (٥ ؛ ٦: الناس)

ئەو كەس و هێزەی كە وەسوەسە دەخاتە دڵی خەڵكیەوە لە دەستەی جنۆكە و دەستەی مرۆڤ.

﴿فوسوس لهما الشيطان ليبدي لهما ما ووري عنهما من سوآتهما وقال ما نهاكما ربكما عن هذه الشجرة إلا أن تكونا ملكين أو تكونا من الخالدين﴾ (٢٠: الأعراف)

شەیتان بەدروستکردنی وەسوەسە خەتەرە و خەیاڵ هەوڵەکانی خستەگەڕ، بۆ ئەوەی عەیب و عاریان دەربخات و شەرمەزاریان بکات، پێی ووتن ئەو پەروەردگارەی ئێوە بۆیە ئەو درەختەی لێ قەدەغەکردوون تا نەبنە فریشتە، یان پاشا بۆ هەمیشە ژیانتان بەردەوام بێت.

بۆیە لەم کۆمەڵە ئایەتەدا بە ئاشکرا سنوری دەستەڵاتەکانی شەیتان دیارە و کە تەنها وەسوەسە و جوانکردنی گوناهە، بەڵام دەستەڵاتی بەسەر بەندە دڵسۆزەکان نیە و تەنها ئەوانە نەبێت کە سەرکەش و گومران.

﴿ إن عبادي ليس لك عليهم سلطان إلا من اتبعك من الغاوين﴾ (٤٢: الحجر)

لەراستیدا بەندە چاك و پاکەکانی من تۆ هیچ دەستەڵاتێکت بەسەریاندا نیە، بەڵکو تەنها دەستەڵاتی تۆ بەسەر ئەوانەدایەکە سەرکەش یاخی و سەرگەردانن.

شەیتان خۆیشی دوو ئایەت پێش ئەوە دان بەوەدا دەنێت کە دەستەڵاتی بەسەر بەندە دڵسۆزەکاندا نیە ﴿إلا عبادك منهم المخلصين﴾ (الحجر ٤٠).

٥- نەخۆشی دەرونی بەهۆی جادووکردنەوەیە (سحر) لێکردنەوە ڕوودەدات.

هەندێکجار بوونی ئەم نەخۆشی و نیشانانە بۆ جادووکردن دەگێڕنەوە باس لەوە دەکەن کەنەخۆشەکە جادووی لێکراوە و بەدوعا یان قورئان خوێندن یان پارەیەکی زۆر جادوەکە هەڵدەوەشێننەوە مەترسی ئەم بۆچوونە بریتیە لە:

١- کاتێك بەنەخۆشێك یان خێزانیك دەوترێت جادوت لێکراوە ڕاستەخۆ تاك بیری بۆ ئەوە دەچێت کێ ئەم کارەی کردبێت؟ کەسوکاری مێرد یان ژن؟ خزمی نزیك یان دوور؟ دراوسێ یان هاوپیشە و کار؟ لەبەرچی و بۆچی؟ دەیەها گومان و پرسیارکردنی تر کەزۆرجار بەکێشەی کۆمەڵایەتی کۆتایی دێت و تاکە بەرپرسیاری ئەم کێشەو گرفتانە ئەو کەسە بێباك و دوور لەخوایەیە کەئەم گومانە دەخاتە دڵی ئەو خێزانەوە.

٢- پاش ئەوەی ئەم کێشەیە دەخاتە ئەو ماڵەوە بەداواکردنی برێك پارە پەیمانی هەڵوەشاندنەوە ئەم جادووە دەدات کەخۆی لەبنەمادا بوونی نیە تەنها وەهمێکە و هیچی تر. چونکە ئەگەر یەکێك بیتوانیایە بەجادوو ئایندەی کەسێك بگۆڕێت پێشتر بوو کەئایندەی خۆی بگۆڕیایە یان زۆرکەسی تر هەبوو جادووی لێبکرایە لەبری ئەم.

٣- هەندێك لەمانە هێندە جەرائەت دەکات بۆ برەودان بەکاسپیەکەی باس لەوە دەکات کەپێغەمبەری خوا سحری لێکراوە و

ئەی چۆن ئێمە لێمان ناکرێت؟! ئەوە دەکاتە بەڵگە کەئێمەش سحرمان لێدەکرێت و دەبێت خۆمان بپارێزین و ئەوان سحرمان بۆ بەتاڵ بکەنەوە تەنها و تەنها پاڵپشتی بۆ ئەم بۆچوونە فەرموودەیەکی ئیمامی (بوخاریی و مسلیم)ە لێرە دەبێت هەندێك ڕاستی بڵێین

ئایا ئیمامی بوخاری و مسلیم مرۆڤ نین کەشایەنی هەڵەو ڕاست بن (كل بني ادم خطاء) یان ئەوان لەنەوەی ئادەم نین؟

دەقی فەرموودەکە ئەمەیە:

ئایا پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ سحری لێکراوە:

" عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: (سُحِرَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَتَّى كَانَ يُخَيَّلُ إِلَيْهِ أَنَّهُ يَفْعَلُ الشَّيْءَ وَمَا يَفْعَلُهُ , حَتَّى كَانَ ذَاتَ يَوْمٍ دَعَا , وَدَعَا ثُمَّ قَالَ: أَشَعَرْتِ أَنَّ اللَّهَ أَفْتَانِي فِيمَا فِيهِ شِفَائِي ؟ أَتَانِي رَجُلَانِ فَقَعَدَ أَحَدُهُمَا عِنْدَ رَأْسِي وَالْآخَرُ عِنْدَ رِجْلَيَّ , فَقَالَ أَحَدُهُمَا لِلْآخَرِ: مَا وَجَعُ الرَّجُلِ ؟ قَالَ: مَطْبُوبٌ ؟ قَالَ: وَمَنْ طَبَّهُ ؟ قَالَ: لَبِيدُ بْنُ الْأَعْصَمِ. قَالَ: فِيمَا ذَا ؟ قَالَ: فِي مُشُطٍ وَمُشَاقَةٍ وَجُفِّ طَلْعَةٍ ذَكَرٍ. قَالَ فَأَيْنَ هُوَ ؟ قَالَ: فِي بِئْرِ ذَرْوَانَ. فَخَرَجَ إِلَيْهَا النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثُمَّ رَجَعَ فَقَالَ لِعَائِشَةَ حِينَ رَجَعَ: نَخْلُهَا كَأَنَّهُ رُءُوسُ الشَّيَاطِينِ. فَقُلْتُ: اسْتَخْرَجْتَهُ ؟ فَقَالَ: لَا , أَمَّا أَنَا فَقَدْ شَفَانِي اللَّهُ , وَخَشِيتُ أَنْ يُثِيرَ ذَلِكَ عَلَى النَّاسِ شَرًّا , ثُمَّ دُفِنَتْ الْبِئْرُ " رواه البخاري (٣٢٦٨) ومسلم (٢١٨٩).

ئەوانەی ئەم فەرموودەیە بەراست دەزانن دەبێت وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەنەوە پێش ئەوەی باس لە شتێك بكەن كە برێك لە سوكایەتی بە پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ تیابێت:

یەكەم: خوای بەخشندە لە قورئاندا لە هەردوو سورەتی (الاسراء و الفرقان) كە هەردووكی سورەتی (مەككین) واتە لە مەككە دابەزیوە باس لە نەفامی و نەزانی جاهیلەكان دەكات كاتێك دەڵێن ئێوە شوێن پیاوێكی جادوو لێكراو كەوتوون، وەسفیان دەكات بە زۆردار و ستەمكار پاشان ناویان دەبات بە گومرا، ئەمە لەكاتێكدا پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ی خوا جادووی لێنەكراوە و تەنها قسەی بێباوەڕانە باشە ئەگەر تەنها لەسەر قسەی بێباوەڕان خوای بەخشندە دوو ئایەت دابەزێنێت بۆ بەرگری لە پێغەمبەرەكەی عەقلی دروست چۆن ئەوە قبول دەكات پێغەمبەر ﴿د.خ﴾بۆ ماوەك جادووی لێبكرێت خوا بێدەنگ بێت یان شیفای بۆ نەنێرێت.

﴿نحنُ أعلمُ بما يستمعُونَ بهِ إذْ يستمعُونَ إليكَ وإذْ همْ نجوى، إذْ يقُولُ الظَّالمُونَ إن تتبعُونَ إلاَّ رجلاً مَسحُورًا، انظُرْ كيْفَ ضربُواْ لكَ الأمثالَ فضلُّواْ فلاَ يستطِيعُونَ سبيلاً﴾. (الاسراء ٤٧)

ئێمە چاك دەزانین ئەوان بۆ گوێدەگرن (ئەی محمد) هەروەها كاتێك پێكەوە چپە دەكەن، كاتێ ستەمكاران دەڵێن ئێوە تەنها شوێن پیاوێكی جادوولێكراو دەكەون، سەرنج بدە ئەوانە نمونەی جۆراوجۆرت بۆ دێننەوە و سەرەنجام گومرابوون ئیتر ناتوانن رێگای راست بدۆزنەوە.



﴿وَقَالَ الظَّالِمُونَ إِن تَتَّبِعُونَ إِلاَّ رَجُلاً مَّسْحُوراً، انظُرْ كَيْفَ ضَرَبُوا لَكَ الأَمْثَالَ فَضَلُّوا فَلا يَسْتَطِيعُونَ سَبِيلاً﴾. (الفرقان (٨-٩).

ستەمکاران دەڵێن ئێوە تەنها شوێن پیاوێکی جادوولێکراو دەکەون، سەرنج بدە ئەوانە نمونەی جۆراوجۆرت بۆ دێننەوە و سەرەنجام گومڕابوون ئیتر ناتوانن ڕێگای ڕاست بدۆزنەوە.

دووەم: ئەم فەرموودەیە دەبێتە جێی گومانکردن لە وەحی و هەندێك لە فەرمودەکانی پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ و ڕەفتاری ڕۆژانەی چونکە لەم فەرمودەیەدا هاتووە کە دەچوە لای خێزانەکانی و وای دەزانی نەچووە، هەتا وای لێدەهات دەیووت هەندێك شتم کردووە و نەیکردبوو بەپێی فەرموودەکەی (بوخاری) " حَتَّى إِنَّهُ لَيُخَيَّلُ إِلَيْهِ أَنَّهُ قَدْ صَنَعَ الشَّيْءَ وَمَا صَنَعَهُ ".

ئەم حاڵەتە چەندی خایاند (چەند ڕۆژێك، چەند هەفتەیەك، چەند مانگێك، ساڵێك)؟!

باشە ئەو ماوەیە پێغەمبەر (د.خ)چۆن وەحی بۆ دەهات؟

کێ پێش نوێژ بەهاوەڵاْن دەکرد؟

کێ ووتاری هەینی دەخوێندەوە؟

چۆن دەکرێت خوای بەخشندە بەوە ڕازیبێت پێغەمبەرەکەی بەو جۆرە باری خراپ بێت و چارەسەری نەکات، لە کاتێکدا کە نەخۆش نیە و بێباوەران قسەی بۆ دروست دەکەن خوای

بەخشندە بە دوو ئایەت وەڵامیان دەداتەوە ئەم جارە بۆ چەند مانگێك باری پێغەمبەر (د.خ﴾ تێكدەچێت و خوای بەخشندە شیفای بۆ نانێرێت لەكاتێكدا كە وەحی بۆ ماوەیەك دوا دەكەوێت و بیباوەران دەڵێن خواكەی محمد بەجێی هێشتووە، لەئەمە لەكاتێكدا باس لە (١٢ رۆژ دەكرێت ابن جریج) یان (پانزە رۆژ ابن عباس) یان هەرە ماوە زۆرەكەی باس لە (٤٠ رۆژ – مقاتل) دەكرێت خوای بەخشندە سورەتی (الضحى)دەنرێتەوە خوارەوە پێی دەڵێت ﴿ما ودعك ربك وما قلى (٣) وللآخرة خير لك من الأولى(٤)﴾ (الضحى) پەیمانی دەداتێ ئەوەی لە دواتر دێت لەوەی ئێستا باشترە.

ئایا چۆن نەهاتنی وەحی بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك لەوە قورسترە كە پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ چەند مانگێك لەژێر كاریگەری سحردا بێت ئاگای لە رەفتار و گوفتاری نەبێت، چۆن دەكرێت پێغەمبەرێك بەوە وەسف بكرێت (كان خلقه القران) بەڵام راستی و دروستی رەفتار و گوفتاری نەزانێت. لەكاتێكدا قورئان وەسفی پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ دەكات كە لەخۆوە قسەناكات و هەمووی وەحیە بۆی دێت ﴿وما ينطق عن الهوى(٣) ان هو الا وحي و يوحى(٤)﴾ (النجم)

سێیەم: لێرەدا دەبێت وەڵامی هەندێك پرسیاری تر بدرێتەوە كە دیسانەوە گومان دەخاتە دڵی تاكی باوەردار، برواداریش ماف خۆیەتی

پرسیار بكات بۆ ئەوەی باشتر لە دینەكەی شارەزا بێت و باشتر پێغەمبەرەكەی بناسێت،

بۆ زیكرەكان سودی بۆ پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ نەبوو بەتایبەتی هەردوو معوذەتین

ئەگەر پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ حەوت خورمای عجوەی خوارد جادوی لێكرا.

ئەگەر زیكرەكانی خوێند و جادوی لێكرا.

شەو نوێژ و زكری بەیانیان سودی نەبوو.

ئەگەر پێغەمبەرە و جادووی لێكرا.

كەواتە سودی ئەو زیكرەكانە چیە؟

ئەگەر بۆ پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ سودی نەبێت ئەی بۆ خەڵكی چۆن سودی هەیە!

ئەكرێ خوی نەیخوێندبێت تەنها بە ئێمەی ووتبێت كە ئەمە هیچ كات لەگەڵ رەفتار و گوفتاری پێغەمبەردا ناگونجێت

یەك دونیا گومان ئەخاتە دڵی باوەردارەوە.

چوارەم: گومانی تێدا نیە كە پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ هەمیشە مەشخەڵ و مامۆستای هاوەڵێنی بووە لە رەفتار و باوەرداریدا، ئاشكراشە باوەری هیچ كەسێك هێندەی پێغەمبەری خوا پتەونەبووە و پەیوەست نەبووە بەئایینی ئیسلامەوە، بەڵام ئەوەی سەیرە پێغەمبەری خوا لە دوو فەرمودەدا كە دانەیەكیان (متفق علیە) بە ئیمامی عومەر دەفەرموێت (بەوەی گیانمی بەدەستە، هیچ كات

شەیتان ڕێرەوێك ناگرێت كەتۆ بیگریت) ﴿والذي نفسي بيده، ما لقيك الشيطان قطُ سالكا فجًا إلا سلك فجًا غير فجك (متفق عليه).

لەفەرموودەیەكی تردا دەفەرموێت (شەیتان لەتۆ دەترسێت ئەی عومەر (إن الشيطان ليفرق منك يا عمر)، رواه أحمد وابن أبي شيبة والترمذي وابن حبان والبزار وابن أبي عاصم.

باشە دەكرێت شەیتان لە ئیمامی عومەر بترسێت و نەوێرێت بە ڕێگایەكدا بڕوات كەئەو پیایدا دەڕوات بەڵام لە پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ نەترسێت بۆ كامیان بە هەیبەت تر و بڕوادار ترە و كامیان لای خوای بەخشندە بەرێزترە، تۆ بڵێی شەیتان بەشەیتانی خۆی سەری لێتێكچوبێت پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ و هاوەڵێن لەیەك جیا نەكاتەوە.

پێنجەم: لە فەرمودەیەكدا كە ئیمامی مسلیم دەیگێرێتەوە كاتێك عائشە (ڕەزای خوای لێبێت) غیرە لە پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ دەكات پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ پێی دەڵێت: ئەوە شەیتانەكەتە وات پێ دەڵێت (مەبەستی وەسوەسەیە) ئەویش دەڵێت: بۆ شەیتانم لەگەڵ؟ پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ دەفەرموێت: هەموو كەسێك شەیتانی لەگەڵە. عائشە دەڵێت: تۆش ئەی پێغەمبەری خوا؟ پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ دەفەرموێت: بەڵێ منیش بەڵام خوای بەخشندە یارمەتی داوم زاڵبووم بەسەریدا و بۆتە موسولمان.



" عن أم المؤمنين عائشة أنَّ رسول الله -صلى الله عليه وسلم- خرج من عندها ليلاً، قالت: فغِرتُ عليه، فجاء فرأى ما أصنع فقال: - ما لكِ يا عائشةُ أغِرتِ -؟ فقلتُ: ومَا لي لا يغارُ مثلي على مثلك، فقالَ رسولُ الله -صلى الله عليه وسلم- - أقدْ جاءكِ شيطانُكِ -؟ قالت: يا رسول الله، أوَمعي شيطانٌ؟ قال: - نعمْ -. قلتُ: ومع كُلِّ إنسانٍ؟ قال: - نعمْ -. قلتُ: ومعكَ يا رسول الله؟ قال: - نعمْ، ولكنْ ربِّي أعانني عليه حتى أسلمَ " (مسلم)

باشه ئەگەر شەیتانەکەی پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ موسولمانە کەواتە لبید لەرێی کێوە ئەم جادووەی کرد؟ ئەی ئەم شەیتانە موسولمانە چ کارەیە بۆ رێگری نەکرد لە لبید؟ گومانی تێدا نیە کە قەرینی پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ لە خەڵکی ئاسایی بەهێزترە؟ کە بۆتە موسولمان خۆ هێزی لێنەبراوە؟ یان دەبێت لبید شەیتانێکی ئازاتری دۆزیبێتەوە بۆ کارەکەی؟!.

شەشەم: لە فەرمودەیەکی تردا کە هەردوو ئیمامی مسلیم و بوخاری ریوایەتی دەکەن کاتێك شەیتان هەوڵدەدات نوێژ لە پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ تێکبدات (پێی ببرێت) پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ دەفەرموێت گرتم و خەریك بوو بیخنکێنم و هەوڵمدا ببستمەوە و بۆ سبەی هەمووتان بیبینن، بەڵام ووتەی سولەیمانم بیرکەوتەوە کە دەڵێت خوایە دەستەڵاتێکم بدەرێ نەیدەیت بەکەس لەدوای من، بۆیە بەسەر شۆری بەرمدا. ئەگەر شەیتان نەتوانێت تەنها نوێژێك بە پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ ببرێت و پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ بتوانیت لە مردن

نزیکی کاتەوە ئەی چۆن دەتوانێت بۆ ماوەیەك ژیان لە پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ تێکبدات و ئاگای لە رەفتار و گوفتاری نەبێت؟

قال النبيَ صلى اللهُ عليهِ وسلمَ: "إنَ الشيطان عرض لي فشدَ عليَ ليقطعَ الصلاةَ عليَ، فأمكنني اللهُ منهُ، فذعتهُ (أي خنقته)، ولقدْ هممتُ أنْ أوثقهُ إلى ساريةٍ حتى تصبحُوا، فتنتظروا إليه، فذكرتُ قولَ سليمانَ عليهِ السلامُ: { ربِّ هبْ لي مُلكًا لا ينبغي لأحدٍ منْ بعدي} ، فردهُ اللهُ خاسئًا". (البخاري ومسلم).

حەوتەم: بێدەنگی بێباوەران لەم کارە بەڵگەی ئەوەیە کە ئەم شتە بوونی نەبووە دەنا ئەوان لەسەر رووداوی (افك) کە هیچ نەبوو ئەو هەموو هەرایەیان کرد و خوای بەخشندە ئایەتی دابەزان، ئەی چۆن رووداوێکی وا گرنگ لەدەست دەدەن؟ ئەی لوبەید و خوشکەکانی ئیشان چیە؟ ئەگەر ئەمە نەکەن ئیتر بۆ جادوویان کرد؟

هەشتەم: لەفەرموودەیەکی تردا باس لەوە دەکرێت کەپێغەمبەری خوا بۆ رۆژێك یان بەشی رۆژێك نەخۆش دەبێت (پلەی گەرمی بەرزدەبێتەوە) جبرەئیل و فریشتەیەك دێن و فریشتەکە دوعا بەسەر پێغەمبەردا دەخوێنێت تا چاك دەبێتەوە، جبرەئیل خۆی نایخوێنێت.

باشە دەکرێت بۆ تایەك کە رۆژێك یان بەشی رۆژێك بخایەنێت جبرەئیل و فریشتەیەك بێن بەڵام بۆ جادویەك کە لایەنی رەفتاری و هۆشمەندی پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ بکەوێتە مەترسیەوە کەس نەیەت!

رواية سيدنا عمر بن خطاب دخلت أنا وأبو بكر على رسول الله صلى الله عليه وسلم، وبه حمى شديدة، منصوب على فراشه. قال: فسلمنا عليه فما رد علينا، فلما رأينا ما به خرجنا من عنده، فما مشينا إلا قريبا حتى أدركنا رسوله، فدخلنا عليه وليس به بأس، وهو جالس، فقال: - إنكما دخلتما علي، فلما خرجتما من عندي نزل الملكان، فجلس أحدهما عند رأسي، والآخر عند رجلي، فقال الذي عند رجلي: ما به؟ قال الذي عند رأسي: حمى شديدة. قال الذي عند رجلي: عوذه. قال: بسم الله أرقيك، والله يشفيك، من كل داء يؤذيك، ومن كل نفس حاسدة، وطرفة عين، والله يشفيك، خذها فلتهنك. قال: فما نفث ولا نفخ، فكشف ما بي، فأرسلت إليكما لأخبركما.«

نۆیەم: باشە ئەگەر ئیشەکەی لوبەید سەرکەوتنی بەدەست هێناوە بۆ دووبارە و چەند بارەی نەکردوەبۆ لە هاوەڵێنی نەکرد تاواز لەپێغەمبەر ﴿د.خ﴾ بهێنن ئاشکراشە کە بتوانرێت جادوو لە پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ بکرێت بۆهاوەڵێن ئاسانترە، ئەی بۆ لە خێزانەکانی نەکرا؟ خۆ خوشکەکەی لوبەید لەماڵێ پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ کاری دەکرێت بۆ هیچ کام لە خێزانەکانی جادوویان لێنەکرا؟.

دەیەم: دەشێت هەندێك بیانویەکی لاوازی بێ بنەما بێننەوە و بلێن ئەی (ئەیوب)ی پێغەمبەر(علیه السلام) بۆ ماوەی چەند ساڵێك نەینالاند بەهۆی نەخۆشییەوە، بەکورتی وەڵامی ئەم بۆچونە ئەوەیە یەك پلەی پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ ﴿ئەیوب﴾ هەمان پلەی پێغەمبەری

خۆمانی نیه ﴿تِلْكَ الرُسُلُ فَضَلْنَا بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ مِنْهُم مَن كَلَمَ اللّهُ وَرَفَعَ بَعْضَهُمْ دَرَجَاتٍ ﴾ (البقرة ٢٥٣)

• پێغەمبەرانی (أولوا العزم) تەنها پێنج پێغەمبەرە بە دەقی ئایەت ئەوانیش ﴿محمد و نوح و ئیبراهیم و موسا و عیسا). ﴿وَإِذْ أَخَذْنَا مِنَ النَبِيِّينَ مِيثَاقَهُمْ وَمِنكَ وَمِن نُوحٍ وَإِبْرَاهِيمَ وَمُوسَى وَعِيسَى ابْنِ مَرْيَمَ وَأَخَذْنَا مِنْهُمْ مِيثَاقًا غَلِيظًا﴾ (الاحزاب ٧).

• خوای بەخشندە پەیمانی داوە بە پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ کە بیپارێزت لە مرۆڤەکان ﴿ والله يعصمك من الناس﴾ (خوا ئەتپارێزێت لە مرۆڤەکان) بۆیە کاتێك ئافرەتێکی جولەکە دەیەوێت ژەهرخواردی بکات پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ پێی دەڵێت خوا ئەم دەستەڵاتەی نەداوە بەتۆ (ئەی بۆ داوێتی بە لوبەید؟!!) ﴿يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ بَلِّغْ مَا أُنزِلَ إِلَيْكَ مِن رَّبِّكَ وَإِن لَّمْ تَفْعَلْ فَمَا بَلَّغْتَ رِسَالَتَهُ وَاللَّهُ يَعْصِمُكَ مِنَ النَّاسِ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْكَافِرِينَ﴾ (المائدة ٦٧).

بەڵام ئەم پەیمانە نەدراوە بە پێغەمبەرانی تر بەڵکو پێغەمبەر هەیە کوژراوە، بەتایبەتی پێغەمبەرانی بنو ئیسرائیل (شعیا و ئەرمیا و دانیال....) ﴿أَفَكُلَّمَا جَاءَكُمْ رَسُولٌ بِمَا لاَ تَهْوَى أَنفُسُكُمُ اسْتَكْبَرْتُمْ فَفَرِيقًا كَذَّبْتُمْ وَفَرِيقًا تَقْتُلُونَ﴾ (البقرة: ٨٧)،

هەر کاتێك پێغەمبەرێکتان بۆ رەوانە کرابێت و بەدڵ و ئارەزووی ئێوە نەبوبێت خۆتان بەزل و گەورە زانیوە، پۆلێکتان بە درۆ زانیوە و هەندێکی ترتان کوشتوە.

﴿ويقتلـون النبـيين بغيـر حـق﴾ (آل عمـران: ٢١) پێغەمبــەران دەكوژن بە نارەوایی.

• پێغەمبەر ئەیوب (علیه السلام) نەخۆشی پێستی هەبووە نـەك جادووی لێكرابێت و ئاگای لەكاری پێغەمبەرایەتی نەمابێت.

لـە كۆتاییـدا دەكرێـت ئـەم هـەموو بەڵگـە شـەرعی و عەقلیـە رەتكەینــەوە ســوور بــین لەســەر ئــەوەی كــە تــەنها یــەك فــەرموودە دەشێت راست بێـت و ئـەم هـەموو شـتانەی تـر هەڵە بـن لـە كاتێكـدا راستی ئەم فەرمودەیە پێچەوانەیە لەگەڵ هەندێك فەرمودەی تر كـە هەمان كـەس (ئیمـامی بوخـاری) گێراوێتیـەوە، پێچـەوانەی هەنـدێك ئایەتە، عەقلی دروست و تەواو و ئیماندار رازی نابێـت سـوكایەتی بـە پێغەمبەرەكـەوە بكرێـت و كەسـیش نـەڵێت ئەمـە كەمكردنـەوە نیـە لەپلە و پایەی پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ بەڵكو ئەمە لێدانێكی راستـەوخۆیە لە كەسایەتی و پێگەی پێغەمبەر.

تێبینی: سەبارەت بەبۆچوونی (جـادوو و جنۆكـە) گومـانی تێـدا نیە ئەگەر جنۆكە بێتە جەستەی مرۆڤ یان جادوو لەكەسێك بكرێـت دەبێت بۆ مەبەستی خراپەبێت، ئەگەرێكیش هەیە بۆ چاكە بێت.

ئەگـەر هـاتنی جنۆكـە بـۆ ئـەوە بێـت تـاك كـاری خراپـە بكـات:

بەدرێژایی مێژووی ئیسلام نەمان بیستووە هیچ كەسێك توانیبێتی لەبـەردەم دادوەر هۆكـاری تاوانـەكانی بخاتـە پـاڵ جنۆكـە یـان جـادوو (واتـە كاتێـك دزی دەكـات یـان زینـادەكات یـان پیاوێـك دەكوژێـت یـان

درۆیەك دەكات یان تەنانەت سەرپێچیەکی ئۆتۆمۆبیل دەكات) بڵێت بەدەست خۆم نەبوو جنۆکە پێی کردم یان لەژێر کاریگەری جادودا ئەو کارەم کرد، ئەگەر واش بڵێت کێ باوەر بەم قسەیەی دەکات؟ (یان دەبێت بەدرێژایی مێژووی ئیسلام دادوەرەکان شارەزاییان لەم بابەتەدا نەبوبێت بۆیە هیچ تاوانێکیان نەداوەتە پاڵ جنۆکە یان جادوو، بەڵام ئەم دەستە نەزانە کەلە خورافیاتدا بزانە؟! دیاری دەکەن کێ جادووی لێکراوە و کێ لەژێر کاریگەری جادوو و جنۆکەدا کارەکانی ئەنجام دەدات؟)

ئەگەر کاری باشە بێت: کەسمان نەدی بڵێت سەرکەوتنەکانی من، بروانامەکانم، رەفتارە جوانەکانم بەهاوکاری جنۆکە یان بەپاڵپشتی جادوو بەدەست هێناوە، کە جنۆکە و جادوو نەتوانن سودوزیانت پێبگەیەنن، بوون و نەبونیان وەك یەك وایە، تەنها ئەوەی دەگۆرێت ئەوەیە هەندێك هەڵپەرست و پارەپەرست و فریودەر و لەیاسا دەرچوو بێکار دەبن و کۆمەڵگە لەزیان و تاوانەکانیان بەدوور دەبێت.

٦- قورئان شیفایە بۆ نەخۆشییە دەرونی و جەستەییەکان:

کەسمان وەك باوەڕدار گومانمان لەوە نیە کەقورئان کتێبێکی ئاسمانیە و خوای بەخشندە وەك بەرنامەی ژیان بۆ سەرجەم مرۆڤەکانی ناردووە تاکو رێنموویان بکات بۆ ژیانێکی پر ئاسوودەیی و کامەرانیی. (سەرجەم شوێنکەوتوانی ئاینەکان پەرتوکەکانی خۆیان لا پیرۆزە و رێزێکی تایبەتی لێدەگرن).

لەقورئاندا سەرجەم بوارەکانی ژیانی تێدایە و دەیەها چیرۆکی مێژووی تێدایە کەتاك پەندو ئامۆژگاری لێوەردەگرێت لەژیانیدا، بەڵام ئایا قورئان پەرتوکێکی زانستیە بۆ چارەسەری نەخۆشی؟ ئایا خوای بەخشندە خۆی باسی لەوە کردووە کەقورئان بۆ چارەسەری نەخۆش بەکاربێت؟ ئایا ماناکانی شیفا لەقورئاندا بۆ نەخۆشییە یان بۆ بابەتێکی ترە؟ ئایا دابەزاندن لەپلەو پایەی قورئان بۆ ئاستی کتێبێکی پزیشکی رێزگرتنە لەقورئان یان سوکایەتی پێکردنە؟ چونکە ئەگەر وەك سەرچاوەیەکی زانستی بروانینە قورئان دەبێت ناوبەناو گۆڕانکاری تیادا بکەین بەهۆی گۆڕانکاری لەزانستدا؟ ئایا نەخۆشییە تازەکان لەقورئاندا چارەسەی بۆ دانراوە؟ ئایا تەنانەت نەخۆشییە سادەکانیش باس کراوە وەك (سکچوون، رشانەوە، هەڵامەت، بەرزی فشاری خوێن، شەکرە، رەبو- بەردی گوچیلەو زراو،...... هتد)

لێرەدا واباشە باس لەووشەی شیفا بکەین کەمەبەست لێی چاکبونەوەیە نەك چارەسەرکردن چونکە پزیشك و دەرمان و شێوازەکانی تر هۆکاری چارەسەرن نەك شیفا بەڵام دەڵێن قورئان شیفایە بۆ نەخۆشی ئەی ئەگەر کەسێك خوێندی و چاکنەبوەوە لەنەخۆشی؟! وەڵامەمان چیە؟ ئایا لەسەردەمی پێغەمبەردا کەس نەخۆش نەکەوتووە؟ ئایا بۆ کەسیان قورئان بەکارهێنراوە؟ ئایا هیچ کام لەخەلیفەکانی راشدین ئەم پیشەیەیان کردووە بەقورئان نەخۆشی چارەسەر بکەن؟ ئایا تەنها حاڵەتێك دەبێتە پێوەر بۆ

ژیانی تاکەکان ودارشتنی بەرنامەی ژیان لەکاتێکدا ئەو کەسە تەنها جارێك ئەمە بکات دواتر خویشی نەیکاتە پیشە! بەڵام لەمرۆدا هەزارەها کەسی فێلباز و فوڵبر پەیدابین بەناوی قورئانەوە لایەنی سۆزداری تاکەکان فریوبدەن و بەخوێندنی هەندێك ئایەت کەهیچ پەیوەندی بەنەخۆشی و چارەسەرەوە نیە برێکی زۆرپارە لەتاك بسەنن.

لەقورئاندا شەش جار ووشەی شیفا هاتووە

١- يا أيها الناس قد جاءتكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين (٥٧ يونس)

ئەی خەڵکینە بۆتان هاتووە ئامۆژگاری لەلایەن پەروەردگارتانەوە شیفایە بۆ ئەوەی لەسنگتاندایە و رێنموویی و میهرەبانیە بۆ بڕواداران، دیارە لێرەدا مەبەست لەشیفا ئەوەیە کەلەسنگدایە لەگومان و دوودڵی سەبارەت بەئایین نەك مەبەست پێی نەخۆشی سیل و رەبوو و تەنگە نەفەسی و نەخۆشی دڵ و نەخۆشی زمانەکانی دڵ و گەورەبوونی دڵ و گیرانی بۆریەکانی خوێن بێت. ڕاستی ئەمەش ئەوەیە کەس ناتوانێت لافی ئەوە لێبدات کەئەو نەخۆشیانە شیفا دەدات بەخوێندنی قورئان ئەگەر کەسێکیش دەڵێت من ئەوە دەکەم با ئیتر نەشتەرگەری دڵ و قەستەرە و شەبەکەو بالۆن لابەرین. دەرمان و سەنتەرەکانی رەبو و هەستیاری داخەین.

٢-قاتلوهم يعذبهم الله بأيدكم ويخزهم وينصركم عليهم ويشف صدور قوم مؤمنين (١٤) و يذهب غيظ قلوبهم و يتوب الله على من يشاء و الله عليم حكيم (١٥) (التوبة).

باوەڕداران بجەنگن لەدژیان خوا بەدەستی ئێوە سزایان دەدات و ریسوایان دەکات و سەرتان دەخات بەسەریاندا خوا سینەو دڵی کۆمەڵی موسولمانان سارێژدەکات کەبەدەستی ئەوان ئازار و ئەشکەنجە دراون هەروەها داخ و خەفەتی پەنگخواردوو لەدڵیان دەردەکات و خوا تەوبە وەردەگرێت لەهەرکەسێك کەبیەوێت وە خوا زاناو دانایە.

وا بزانم دەقی ئایەتە هێندە روون و ئاشکرایە جگە لەم راڤەیە راڤەی تر هەڵناگرێت تەنها لە حاڵەتێکدا نەبێت کەسێك هیچ شارەزاییەکی لە زمانی عەرەبیدا نەبێت.

٣- ثم كلي من كل الثمرات فاسلكي سبل ربك ذللا يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس إن في ذلك لآية لقوم يتفكرون (٦٩ النحل)

پاشان لەهەموو بەروبومێك بخۆ ئەوسا ئەو رێگایانەی پەروەردگارت بگرەبەر بەملکەچی لەسکەکانی ئەو هەنگانەوە دێتەدەر خواردنەوەیەك کەڕەنگی جیاوازە کەشیفای تێدایە بۆ خەلکی بێگومان لەوەدا نیشانەی گەورە هەیە بۆ کەسانێك کەبیردەکەنەوە، دیارە لێرە مەبەست هەنگوینە نەك خودی قورئان.

٤- وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ولا يزيد الظالمين إلا خسارا (٨٢ الإسراء).

ئەم ئایەتە ئەو ئایەتەیە کەزۆرجار ئەوانەی بەناوی قورئانەوە چارەسەر دەکەن وەك بەڵگە دەیهێننەوە ڕاڤەی تەواوی ئایەتەش بریتیە لە:

سیاقی ئەم ئایەتەو ئایەتەکانی پێشووی لەهەمان سورەتدا باس لەباوەڕداری دەکات (لەم قورئانەدا دەنێرینە خوارەوە ئەوەی کەهۆی شیفا و میهرەبانیە بۆ بڕواداران بەڵام بۆ ستەمکاران هیچ زیاد ناکات بێجگە لەخەسارەتمەندی. واتە لەم قورئانەدا هێندە ئایەت و بەڵگە دادەبەزێنن کەسارێژ و رەحمەتە بۆ براواداران و بێباوەڕانیش زیاتر خەسارەتمەند دەبن لەبەر ئاشکرایی بەڵگەکان.

لێرە زۆر روونە ئایەتەکە باس لەبابەتی باوەڕداری دەکات نەك نەخۆشی چونکە ئایەتێك پێش ئەوە باس لەحەق و باتڵ دەکات و پێشتریش باس لەرێنموونی دەکات کەپێغەمبەر ﴿د.خ﴾ دەڵێت (ئەی پەروەردگارم لەهەر کارێکدا بووم ڕاست و چاك پێم ئەنجام بدە ڕاست و چاکیش پێم کۆتایی بێنە﴾، ئەگەر ئەم ئایەتە مەبەست لێی شیفای نەخۆشی بێت کەواتە خوێندنی قورئان بەسەر تاکی بڕواداردا (نەك موسوڵمان) دەبێتە چاکبونەوە و بۆ کەسی بێ بڕواش دەبێتە نەخۆشی زیاتر و خراپتربوونی حاڵەتەکەی لەکاتێکدا ئەم کەسانە باس لەوە دەکەن و بڕوادار و موسوڵمان و مەسیحی و جولەکە و بێباوەڕیش هەمووی چارەسەر دەکەن.

ئەو کات دەمانتوانی قورئان بکەینە پێوەری ئەوەی کەسێك بەراستی بڕوادارە یان دووروو و بێباوەڕە بەوەی لەکاتی نەخۆشیدا

قورئانمان لەسەر دەخوێنن ئەگەر چاكبوایەتەوە بڕواداره و ئەگەر خراپتربوایە كەواتە ستەمكارە!

٥-وإذا مرضت فهو يشفين (٨٠الشعراء)

ئەگەر نەخۆش كەوتم ئەوە ﴿خوا﴾ شیفام دەدات دیاره لێرەدا خوای بەخشندە باس لەیەكێك لەسیفەتەكانی خۆی دەكات كەشیفای نەخۆشی دەدات نەك قورئان شیفایە بەڵكو خوا خۆی شیفا دەدات كەسیش لەمە گلەیی نیە.

٦- ولو جعلناه قرآنا أعجميا لقالوا فصلت آياته ء أعجمي وعربي قل هو للذين آمنوا هدى وشفاء والذين لا يؤمنون في آذانهم وقر وهو عليهم عمى أولئك ينادون من مكان بعيد (٤٤ فصلت)

ئەگەر ئەم قورئانەمان بەزمانی جگە لەعەرەبی بناردایە بێباوەڕان دەیان ووت بۆ ئایەتەكانی بەروونی شیتەكراوەتەوە (چۆن دەبێت) قورئانی عەجەمی و پێغەمبەری عەرەبی. ئەی محمد بڵێ قورئان بۆ كەسانێك كەباوەڕیان پێی هێناوە ڕێبەر و چارەسەری گومانە وە ئەوانەی باوەڕی پێ ناهێنن لەگوێیاندا گرانی وكەڕی هەیە وههەروەها لەئاست ئەو قورئانەدا كوێرن ئەوانە لەشوێنێكی زۆر دوورە بانگكراون. سەرجەم ئایەتەكانی پێش ئەم ئایەتە باس لەبابەتی باوەڕداری و ڕێنموونی دەكات بەهیچ جۆرێك باس باسی نەخۆشی و دەرمان و چارەسەر نیە.

لێـره دەبیـنین هـەر شـەش ئایەتـە دوور و نزیـك باسـی شـیفای نەخۆشی تیا نیە جارێك خوای بەخشندە بـاس لـە سـیفەتێکی خـۆی دەکات کە (شافی)ە جارێکی تـر بـاس لـە هـەنگوین دەکـات کـە شـیفای تیایـە و جارەکـانی تـریش بـاس لـە دوودڵـی و پتـەوکردنی ئیمـان و هیدایەت دەکات بەبەڵگە ئاشکراکانی قورئان.

پێغەمەر ﴿د. خ﴾ دەفەرموێت

"الشفاء في الثلاث كية نـار، أو شـرطة محجم، أو شـربة عسـل قال: وما أحب أن أكتوي، وفي اللفظ الاخر قال: وأنا نهي أمتي عـن الكي" (رواه البخاري).

شیفا لەسێ شتدایە (داخکردن، کەلەشاخ، هـەنگوین، حـەز ناکـەم داخبکــرێم لەشــوێنێکی تــردا دەفــەرموێت مــن نــەهی دەکــەم لەئۆمەتەکەم لـەداخکردن (بوخـاری). بـەهیچ جۆرێـك باسـی قورئـان ناکات تۆ بڵێی بیری چوبێت؟!

تـەنها و تـەنها باسـی لەسورەتەکانی (المعوذتين) دەکـات تەنانـەت کاتێـك یـەکێك لـەهاوەڵێن بـاس لـەوە دەکـات کەکەسـێك مـار پێـوەی دەدات و فاتیحای لەسـەر دەخوێنێـت دژی کارەکـەی ناوەسـتێت بـەڵام دواتر کاریشی پێناکـات واتـە تـەنها بـۆ حاڵـەتێك بـووە نـەك کرابێتـە پیشە.

پاشان پی دەفەرموێت دوعا بۆئەوانە دەخوێنرێت کەتاو پێـوەدان و ئازاری برینیان هەیـە ئـەی ئەوانـەی بورانـەوە و شـکان و نـەخۆشـی دڵ و هەناسـه تــەنگی و خوێنبــەربوون و ناتــەواوی کرۆمۆســۆم و

خواربوونی پەلەکان و ئیفلیجی مێشك و دواکەوتنی ئاستی ژیری و...... هتد. سەدەها نەخۆشی تریان هەیە بەچی چارەسەر دەکرێن؟!

تەنانەت لەڕۆژگاری ئەمرۆدا ئەگەر پلەی گەرمی منداڵەکەت (٤٠) بێت دادەنیشیت بەدیاریەوە دوعا دەکەی یان فێنکی دەکەیتەوە و دەرمانی دەدەیتێ، ئەگەر یەکێك مار یان دووپشك پێوەی بدات فریاگوزارییە سەرەتاییەکان و ڕەوانەی نەخۆشخانەو بەکارهێنانی دەرمانی بۆ دەکەی یان بەدیار کەسێکی نەزانەوە دادەنیشیت دوعای بۆ بکات و پارەت لێبسێنێت؟ کەسێك هەیە بەخۆی بڵێت عاقل و هۆشمەند وەڵامی دووەم هەڵبژێریت؟ دەبێت ئەو ڕاستیە بزانیت ئەو دوعایانە پێش نەخۆشەکە بۆ تۆیە بۆ ئەوەی کاتێك منداڵەکەت یان هاوسەرەکەت دەبینیت بەو حاڵەتە بۆ هێورکردنەوەی تۆیە تاکو دەرونت ئارام بێتەوە نەك بۆ چاکبونەوەی ئەوان.

ئەمە وەکو ئەوە وایە دوو کەس بچنە لای دکتۆر دەرمان بۆ یەکێکیان بنوسێت کەنەخۆشە بەڵام کەسە تەندروستەکە بیخوات نەخۆشەکە بڵێت چاکبومەوە سەیرە کەسێك قورئان دەخوێنێت کەسێکی تر چاکدەبێتەوە ئەی ئەو کەسە خۆی بۆ نایخوێنێت؟!.

سەیر لەوەدایە هەندێك کات بە نەخۆش دەوترێت ڕۆژانە بۆ ماوەی (٦-١٢) کاژێر بیسەری قورئان بێت و هەندێك کات دەنگی خوێنەرەکەشی بۆ دیاری دەکرێت بەناوی سونەتەوە !!

لە کۆتادا کەس نیە بڵێ خوێندنی قورئان بۆ تاکی موسولمان بێسوودە، بەڵکو گومانی تێدا نیە کە قورئان دەبێتە هۆی ئارامی

دڵەکان و هێور بونەوە تاك و نزیك بونەوەی لەخودا و زیاتر متمانەبوونی بەخود و دوور کەوتنەوەی لە خۆگونجادنی نادروست (وەك جگەرە و مەی و مادەی هۆشبەر) بەڵام هیچ کات قورئان بۆ چارەسەری نەخۆشی دڵ و شەکرە و فشاری خوێن و سکچوون و قەبری و پەشێویەکانی پەریزادە رژێن (غدەی دەرەقی) و شکانی ئیسکەکان و لەجێچوون، و خوێنبەربوون، هەلامەتو کۆکە و سیل و رەبو نەهاتووە.چونکە قورئان بەرنامەی ژیانە نەك پەرتوکێکی پزیشکی.

٧-ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە کەسانی توندوتیژو شەڕەنگێزن؟

بەشێوەیەکی گشتی ڕێژەی تاوان لەنێوان ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە و ئەوانەی تەندروستن یەکسانە بەڵام زیاتر لەهۆکارێك وادەکات خەڵکی وابزانن ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە توندوتیژترن:

← فشاری بەردەوامی خێزان و کۆمەڵگە لەسەر تاکی نەخۆش.

← بەکەم سەیرکردنی لەلایەن کەسانی ترەوە.

← سوکایەتی پێکردنیان لەلایەن ئەوانەی بەخۆیان دەڵێن تەندروستن و نەخۆشی دەرونیان نیە!.

← لەکاتی بوونی هەر کێشەو دەمەقاڵەیەك بەبێ پرسیارکردن یەکسەر تاوانەکە دەدرێتە پاڵ تاکی نەخۆش.

← زۆرجار کەسانی تر لەخێزاندا کێشەیان هەیە و بەبێ ئەوەی پەیوەندی بەنەخۆشەکەوە هەبێت تاوانەکە دەدەنە پاڵ ئەو، تاکو دراوسێ و کەسانی تر کەگوێبیستی دەنگە دەنگیان دەبن، بڵێن ئەو ماڵە چەند گوناهن ئەو نەخۆشە نایەلێت ئیسراحەت بکەن لەکاتێکدا ئەندامانی ئەو ماڵە نایەڵن نەخۆشەکە پشووبدات.

← زۆرجار ئەو داتایانەی لە دادگاکانەوە وەردەگیرێت داتایەکی دروست نیە بەڵکو بۆ ئەوەی بەرپرسیارێتی لەسەرتاك کەمبکرێتەوە وا نیشان دەدرێت کەباری دەرونی دروست نەبووە لەو کاتەدا.

← هەندێکجار لەژێر کاریگەری هەلوەسەو وەهم دا نەخۆش ڕەفتاری توندوتیژی دەنوێنێت.

← هۆکانی راگەیاندن هەر کاتێك تاوانێك یان توندوتیژیەك روبدات راستەوخۆ بەبێ چاوەرێکردنی ئەنجامی لێکۆلینەوەکان دەڵێن کەسەکە نەخۆشی دەرونی هەیە.

● بەپێی توێژینەوەیەکی سویدی لەلایەن (گران ئێم و فازل.س) لە گۆڤاری ئەمریکی بۆ نەخۆشیە دەرونیەکان ساڵی (٢٠٠٦) بلاوکراوەتەوە (هەرچەندە ئەگەری توندوتیژی لەنێوان نەخۆشانی دەرونی زیاترە بەلام تەنها (١ لە ٢٠) تاوانەکان لەلایەن کەسانی خاوەن نەخۆشی دەرونیەوە ئەنجام دراون).

● بەپێی جۆری نەخۆشیەکە دەگۆرێت دەشێت بەپلەی یەکەم ئەوانەی مادەی هۆشبەر بەکاردێنن لەکەسانی تر توندوتیژترین

بەهۆی کاریگەری وەرگرتن یان لێگرتنەوەی ئەو مادانە و بەپلەی دووەم ئەوانەی نەخۆشی سکیزۆفرینیایان هەیە بەهۆی کاریگەری هەلوەسە و وەهم و خراپی خزمەتگوزارییە دەروونیەکان.

٨- هەندێك ناو دەبێتە هۆی شومی و نەخۆشی؟

یەکێك لەئەرکەکانی دایك و باوك ئەوەیە ناوێکی گونجاوو شیاو لەمندالەکەیان بنێن و بیریان بێت ئەم مندالە ڕۆژێك دێت دەبێتە کەسێکی گەورەو وەکو ئەوانی لێدێت ئایا ئەو ناوەی بۆی دادەنێن خۆیان حەز دەکەن خەلکی بەوناوە بانگیان بکات، ڕاستە هەندێك ناو برێك هێمای ڕەشبینی پێوەیەوە و هەندێکی تر شادمانی، بەلام هیچ کامیان نابێتە هۆکارێکی سەرەکی بۆ ئەوەی تاك توشی نەخۆشی دەروونی ببێت. بێگومان ئەگەر کەسەکە ئارەزوی ئەو ناوەی نەدەکرد دەتوانێت بیگۆرێت بەلام نەك کەسانی تر پێی بلێن ئەم نەخۆشییەی تۆ هۆکارەکەی بۆ ناوەکەت دەگەرێتەوە واباشە بیگۆریت و هەندێك نەخۆش هەیە زیاتر لەجارێك ناوەکەیان پێگۆریوە.

هەندێکجار لەکۆمەلگەی خۆماندا بۆ دەربرینی نارەزایی بەرانبەر بوونی ڕەگەزێك ناوێك لەدوا تاکی ئەو ڕەگەزە دەنێنن بۆ نمونە ناوی کچەکەیان دەنێنن (نهایەت) کاتێك مندالی کچیان زۆربێت یان ناوی مندالە کورەکەیان دەنێن (شوان) وەك ئاماژەیەك بۆ بوونی شوانێك بۆ کچەکان. ئەم ناوانە کاریگەری دەروونی لەسەر

تـاك يـان ئەنـدامانى تـر خێـزان دادەنێـت بـەڵام نـەك وەك ئـەوەى هۆكارێكى سەرەكى بێت بۆ نەخۆشى دەرونى.

یەكێك لە ئەركەكانى باوان ئەوەیە ناوێك بـۆ منداڵەكەیان بنـێن كە ئاماژەى توندوتیژى و خۆبەزلزانین و رەشبینى و زاڵبوون بەسـەر كەسانى تردا تێدا نەبێت. بۆیە پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ دەفـەرموێت ئێـوە لـەرۆژى قیامەتـدا بـەناوى خۆتـان و باوكتانـەوە بـانگ دەكـرێن بـا ناوەكانتان باش بێت.

"إنكـم تـدعون يـوم القيامـة بأسمـائكم وأسمـاء آبـائكم فأحسـنوا أسماءكم" (ابـوداود). لەفەرمودەیـەكى تـردا دەفـەرموێت لەمافـەكانى منـداڵ بەسـەر باوكیـەوە ئەوەیـە كـەناوێكى باشـى لێبنێـت " إنّ من حقّ الولد على والده أن يحسن اسمه " (الجامع الصغير)

٩- پێكهێنـــانى ژیـــانى هاوســـەرى چارەســـەرە بـــۆ زۆربـــەى نەخۆشییەكان:

بەداخەوە ئەم بۆچونە هەڵەیـە لەسـەرجەم ئاسـتەكانى كۆمەڵـدا بـڵاوە. كاتێـك خێزانێـك ئەنـدامێكیان نەخۆشـى دەرونـى دەبێـت هەوڵدەدەن حاڵەتەكە بشارنەوەو سـەردانى پزیشكى پـێ نەكـەن یـان پاش ماوەیەك لەوەرگرتنى چارەسـەر كاتێـك هەنـدێك لەنیشـانەكانى دیار نامێنێت بەئاسانى ناناسرێتەوە كەنەخۆشى دەرونى هەیە خێـرا پەنا دەبەنە بەر ئەوەى ژنى بۆ بێنن یـان بەشـووى بـدەن بـێ ئـەوەى بەلایەنى بەرامبەرى بڵێن نەخۆشى دەرونى هەیە. بەبۆچونى خۆیان بەژنهێنان یان شووكردن كێشەكان چارەسەر دەبێت و هەنـدێكجار بـۆ لەكۆڵكردنەوە خێزانى بۆ دروست دەكەن.

بەداخەوە هەندێك پزیشك كاتێك نەخۆشێك سەردانیان دەكات بەنیشانەكانی حاڵەتەكەی وا دەردەكەوێ كەگرفتێكی كۆمەڵایەتی هەبێت زیاتر لەتەندروستی، هەندێكجار گرفتی تەندروستیشی هەیە وەكو حاڵەتی دڵەراوكێ یان خەمۆكی بەكەسوكاری نەخۆش دەڵێن لەرستەیەكی گاڵتە ئامێزدا ژنی بۆ بێنن چاكدەبێت! یان بۆ شوو وا دەكات!

لێرەدا جێی خۆیەتی ئاماژە بەهەندێك ڕاستی بدەین:

- هەرگیز بنەمای خێزان لەسەر درۆ و فێڵ لەیەككردن دانەمەزرێت و ئەو خێزانانەی بەو جۆرە دروست دەكرێن تەمەنی بەردەوامیان لەتەمەنی فریودانەكە درێژتر نابێت.
- هەرگیز ئاینی پیرۆزی ئیسلام لەسەر ئەو فریودانە ڕازی نیە، لەكاتێكدا پێغەمبەری ئیسلام بۆ فرۆشیارێك كەبرێك گەنمی تەڕ بەنرخی گەنمی ووشك بفرۆشێت بڵێت ئەوە لەئێمە نیە واتە لەریزی موسوڵمانان نیە دەبێت بەرامبەر ئەوە بڵێت چی لەبابەتێكی واگرنگدا درۆ دەكات و تاك و خێزانی بەرامبەر فریو دەدات.
- بێگومان ئەم بارە لێرەدا ناوەستێت بەڵكو پاش ماوەیەكی كورت كارەكە دادگای تێدەكەوێت لەبری خێزان دروستكردن دژایەتی لەنێوان دوو بنەماڵەدا دروست دەبێت.
- گەلێك نمونەی زیندوو هەیە كاتێك خێزانێك لەسەر بنەمای درۆ دروست دەكرێت زۆر خێرا هەرەس دێنێت و گەلێك كێشەی كۆمەڵایەتی و یاسایی لێدەكەوێتەوە زیاتر لەنمونەیەك هەیە

کەهەردوو خێزان درۆیان لەگەڵ یەك کردووە دوو کەسی خاوەن نەخۆشی دەرونی هاوسەریان کردووە. لەو درۆ و درۆ کاریە کێ بەرپرسیارە؟ بێگومان نەخۆشەکان خۆیان درۆ ناکەن و حەز بەو ژیانە ناکەن لەسەر بنەمای درۆ دروست بوبێت؟ چی وامان لێدەکات درۆ بکەین ئایا بەوە لەبری خێر تاوانێکی گەورە ناکەین؟ ئەمە شایەتی درۆ نیە کەپێغەمبەر ﴿د.خ﴾ ئاگادارمان دەکاتەوە لێی؟ ئایا لەدروستبوونی کێشە کۆمەلایەتی و یاساییەکان کێ بەرپرسیارە؟ تەنها و تەنها ئەندامانی خێزان کە فشار دەخەنە سەر نەخۆش بۆ ماوەیەك وەم کەسێکی تەروست رەفتار بکات یان راستیەکان بشارێتەوە.

١٠- ئەوەی نەخۆشی دەرونی هەیە ناتوانێت ژیانی هاوسەری پێکبهێنێت:

وەك چۆن کەسانێك هەن لەو باوەڕەدان پێکهێنانی ژیانی هاوسەری چارەسەرە، کەسانێکیش هەن لەو باوەڕەدان کەئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە دەبێت بیر لەژنهێنان نەکەنەوە، لەلایەکەوە بەبیانوی ئەوەی ژنهێنان بەرپرسیاریە و بەم کەسانە هەڵناسوڕێت لەلایەکی ترەوە وای بۆ دەچن منداڵەکانیان توشی هەمان نەخۆشی دەبێت. لێرەدا تەنها وەڵامی بەرپرسیارێتیەکە دەدەینەوە وەڵامی ئەوی تریان لەپرسیارێکی تردایە.

گومانی تێدا نیە کەپێکهێنانی ژیانی هاوسەری بەرپرسیارێتیەو ئەرکێکی گرانەو بەهەموو کەس هەڵناسوڕێت، ئەگەرباسی ئەوانە

بکەین کەنەخۆشی دەرونیـان نیـە ئایا چـەندیان دەتوانێـت خێـزان دروست بکات؟ یان ئەوانەی دروستیان کردووە چەندیان سەرکەوتون لەو پەیوەندیە هاوسەریەدا؟، ئەو هەموو تەلاقەی دەدرێـت چـەندیان نەخۆشی دەرونیان هەیە؟، دیارە بڕێکی زۆری ئـەو جیابونەوانـە بـۆ هۆکاری کۆمەلایەتی و ئابوری و پێکەوە نەگونجان وناپاکی هاوسـەری و.... هتد دەگەڕێتەوە بـەلام ئـەم هۆکارانـە زۆر بـاس ناکرێـت کاتێـك یـەکێك لەهاوسـەرەکان نەخۆشـییەکی دەرونـی دەبێـت ئـەوی تریـان لـەکاتی جیابونـەوەدا بەهـەموو دونیـادا جـاڕدەدات کەهاوسـەرەکەی نەخۆشی دەرونـی هـەبووە بۆیـە جیابۆتـەوە، ئەگـەر وانەبوایـە ئـەم کەسێکی زۆر باشەو لەگەڵ هەموو کەسێکدا هەڵدەکات و هەوڵ دەدات سـۆزوبەزەیی دەوروبـەر بـۆ خـۆی ڕابکێشـێت. گومـانی تێـدا نیـە لەکۆمەڵگەیـەکی دواکـەوتووی وەك ئێمەشـدا نەخۆشـی دەرونـی وەك نەنگیەك یان تەنانەت وەك تاوان سەیر دەکرێ بۆیـە دەوروبـەر پێـی دەڵێن (دەست خۆش باش بوو خۆت نەجات دا، تەمەنی خـۆت لەچیا دەفـــەوتێنیت، لەگـــەڵ ئاقڵەکانـــدا زۆرمـــان تـــەواو کـــردووە جـــا نۆبەی......) زۆر ڕستەی بێ سەروبەری تر. ئیتر کەس گوێ لەلایـەنی بەرامبەر ناگرێت، هەموو کێشەو گرفتەکان دەگەڕێننـەوە بـۆ لایـەنی دووەم.

وەك لـەوەلامی پرسـیارەکەی پێشـودا ووتمـان ژیـانی هاوسـەری لەسەر کۆمەڵێ بنەما دروست دەکرێت، بەلام بیرمان نـەچێت زۆربـەی ئەوانەی نەخۆشی دەرونیـان هەیـە و نەخۆشـییەکەیان بـۆ ماوەیـەکی

دیاری کراوە دەتوانن ژیانی هاوسەری دروست بکەن و هیچ گرفتیان نیە، ئەوانەشی نەخۆشی هۆشمەندیان هەیە دەتوانن لەسەر بنەماکانی پێشوو بیر لەهاوسەرگیری بکەنەوە و دەبێت تاکی بەرامبەر هەموو ڕاستیەکان بزانێت سەبارەت بەسروشتی نەخۆشیەکە تاکو بەئاگابێت لەشێوازی ڕەفتارکردن لەگەڵیدا، لەهەندێك حاڵەتدا زۆر گرانە ئەو کەسانە بتوانن پرۆسەی هاوسەرگیری بەسەرکەوتووی بەئەنجام بدەن. بۆیە ڕاست و دروست ئەوەیە ئەوانەی نەخۆشی دەروونیان هەیە و دەیانەوێت بچنە پرۆسەی هاوسەریەوە یان کەسوکاریان دەیانەوێت ئەو پرۆسەیەیان بۆ ئەنجام بدەن دەبێت پێش وەخت سەردانی پزیشکی دەروونی بکەن بۆ ئەوەی پێیان بڵێت ئەگەری سەرکەوتنی ئەم کەسە لەو پرۆسەیەدا چەندە تا چ ئاستێك ئەم کەسە لەپەیوەندی کۆمەڵایەتی و پیشەیی سەرکەوتوو دەبێت.

١١-نەخۆشی دەروونی چاکبونەوەی نیە:

یەکێکی تر لەو بۆچونە هەڵانەی لەکۆمەڵگەی خۆماندا و لەهەندێك شوێنی تری دونیادا هەیە. بێ ئۆمێدیە بەرامبەر بەچاکبونەوەی ئەو کەسەی نەخۆشی دەروونی هەیە، گومانی تێدا نیە ئەم بۆچونە لەڕاستیەوە زۆر دوورە. زۆربەی زۆری نەخۆشییە دەرونیەکان چاکدەبنەوە و ڕەنگە هەر یەکە لەئێمە لەژیانی خۆیدا دەیەها حاڵەتی وای دیبێت کەکەسێك لەژیانیدا تەنها بۆ جارێك یان چەند جارێك سەردانی پزیشکی دەروونی کردووە پاشان لەژیاندا

پێویستی بەچارەسەر و ڕێنمایی تر نەبووە. ئەگەرئەمە بۆ خەڵکی ئاسایی ڕاست بێت لای پزیشکی دەرونی ڕاستیەکی حاشا هەڵنەگرە کەئەوانەی نەخۆشی دڵەراوکێ یان خەمۆکی یان ترسی کۆمەلایەتی یان ترسی تایبەتیان هەیە زۆربەیان چاکدەبنەوە. (سەبارەت بە ئەگەری چاکبونەوەی هەرنەخۆشییەك، لەگەڵ نەخۆشییەکەدا باسکراوە).

١٢- نەخۆشی دەرونی نەخۆشییەکی بۆ ماوەیە:

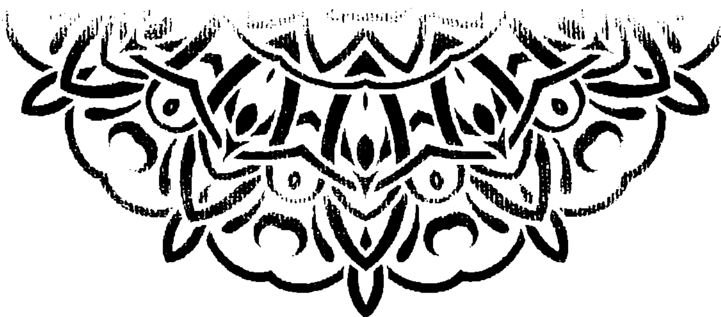
زۆرجار لەژێر ئەم ڕستەیەدا ستەمی گەورە لەتاك و خێزان دەکرێت و ستەمەکە تەنها بەتاکی نەخۆشەوە ناوەستێت بەڵکو دەچێتە سنوری خێزان و هەندێکجار لەو سنورەش تێپەڕ دەکات.

کێمان هەیە ئەوەی نەبیستبێت کاتێك یەکێك دەیەوێت ژیانی هاوسەری دروست بکات ئەگەر لەخێزانەکەیدا یەکێکیان هەبێت نەخۆشی دەرونی هەبێت کەسوکاری کچەکە هەنگاوێك دێنە دواوە خۆ ئەگەر نەخۆشییەکە لەخێزانی کچەکەدا بێت چەند هەنگاوێك دێنە دواوە ئەگەر بەتەواوی پاشەکشە نەکەن لەژێر پەردەی بۆ چوونێکی هەڵەی تردا (سێ یەکی منداڵ لەخاڵوانی دەچێت!).

گومانی تێدا نیە بۆ زۆربەی نەخۆشییە دەرونیەکان بۆماوە کاریگەری هەیە بەلام نەك بەو جۆرەی خەڵکی لێی تێگەیشتوون هەرکەسێك دایکی یان باوکی نەخۆشی دەرونی هەبوو منداڵەکانیشیان توش دەبن.

نەخۆشییە دەرونیەکان بەشێوەیەکی گشتی دوو هۆکاری هەیە بۆماوە لەگەڵ ژینگە (لەبەشێکی تردا باسی دەکەین)، گومانی تێدا

نیه زۆربەی توێژینەوە تازەکان ئاماژە بەوە دەکەن ئەگەر یەکێك نەخۆشی دەرونی هەبێت ئەگەری ئەوەی تاکێکی تر لەو خێزانەدا توشی ببێت زیاترە وەك لەکەسێکی تر کەلەخێزانەکەیدا ئەو حاڵەتە نەبێت، بەڵام توشبونەکە حەتمی نیە بەڵکو ئەگەرەکان زیاتر دەکات بۆ نمونە حاڵەتی دڵەراوکێ نزیکەی لە (٢٪) ی هاوڵاتیان توشی دەبن بەڵام ئەگەر یەکێك ئەم حاڵەتەی هەبێت ئەگەری توشبوونی ئەندامانی خێزان نزیکەی لە (١٥٪) یە. حاڵەتی سکیتزۆفرینیا نزیکەی لە (١٪) ی هاوڵاتیان توشی دەبن ئەگەر یەکێك لەباوان ئەم حاڵەتەی هەبوو ئەگەری توشبونی منداڵەکەیان نزیکەی لە (١٠٪) دەبێت و ئەگەر هەردوو باوان نەخۆشییەکەیان هەبوو ئەگەرەکە بۆ لە (٣٣٪) بەرزدەبێتەوە واتە یەك لەسێ نەك لە (١٠٠٪).



بەشی سێیەم

ئایا پێغەمبەری ئیسلام [محمد] نەخۆشی دەرونی هەبووە؟

ئایا پێغەمبەر هەوڵی خۆکوشتنی داوە؟

ئـايا پێغەمبەری (محمد) ﴿د.خ﴾ نەخۆشی دەرونی هەبووە؟

زۆرن ئەوانـەی بانگەشـەی ئـەوە دەکـەن کـە پێغەمبـەری ئیسـلام محمد ﴿د.خ﴾ نەخۆشی دەرونی هـەبووە، هەنـدێك لەوانـەی کەسـانی داغ لـەدڵن بەرانبـەر بـە ئیسـلام و خۆیـان زۆربـاش دەزانــن ئــەو بانگەشەیەیان دژی بنەما زانستیەکانە و هیچ بەهایەکی زانسـتی نیـە بـەڵام دەیانـەوێت بـەو بۆچـوونە فریـوی هەنـدێك کـەس بـدەن کـە شارەزاییان لە نەخۆشییە دەرونیەکان نیە.

هەنــدێکی تــر بــەهۆی نەشــارەزاییان لــە بنــەماکانی ئــایین و خوێندنـەوەی دەق بـەبێ رەچـاوکردنی بنـەما سـەرەتاییەکان ئـایینی پـیرۆزی ئیسـلام و هەڵدەسـتن بـە لێـدان لـە کەسـایەتی و سـەنگینی پێغەمبەر.

لەم بەشـەدا بۆچـوونی هـەردوولا دەخەینـە روو ئەوانـەی یەکـەم وەڵامدانەوەیان بەبەڵگەی زانستی، گروپی دووەم بە بەڵگەی ئایینی.

بۆچـوونی یەکـەم: پێغەمبــەری ئیســلام نەخۆشــی (پەشــێوی مەزاجی دووجەمسەری هەبووە) کە ئەمە بۆچوونی بەشێك لەبـەناو عیلمانی و پیاوانی کەنیسە و هەندێك لەبیرمەندەکانی رۆژئاوایە؟

ســەرەتا دەبێــت باســێك لــە نەخۆشــی پەشــێوی مــەزاجی دوو جەمسەری بکەین تاکو بزانین گرنگترین نیشانەکانی چین ؟

پەشێوی مەزاج

پەشێویەکانی مەزاج بەیەکێك لەنەخۆشییە گرنگـەکانی سـەردەم دادەنرێــت بــەهۆی زۆری رێــژەی تووشــبوان لەلایــەك و کاریگــەری

بەرچاوی لەسەر ژیانی تاك لەرووی كۆمەڵایەتی و كاركردن و چالاكی و ئەو نەهامەتییانەی لەم نەخۆشییە دەكەونەوە لەلایەكی ترەوە.

پەشێویەكانی مەزاج كۆمەڵە نەخۆشییەكە لەسەرانسەری جیهان دا هەیە، بۆ یەكەم جار (هیبۆكرات) زاراوەی (شادی-ڕەش بینی) بەكارهێنا بۆ وەسف كردنی تێكچونە دەرونیەكان؛ پاشان لەساڵی (١٨٩٩) (ئیمل كرپلن) وەسفی حاڵەتی (شادی –خەمۆكی سایكۆسز) ی (Manic-Depressive Psychosis) ی كردووە.

بەشێوەیەكی ئاسان دەتوانین پێناسەی پەشێوی مەزاج بكەین بەوەی كەتاك هەست بەدڵتەنگی یان شادی دەكات و ئارەزووی كەم یان زیاد دەبێت. واتە تاك باری ئاسایی خۆی لەدەست دەدات ئەم جەمسەرە ئەگەر بەتەواوی دژی یەك نەبن ئەوا لەزۆربەی نیشانەكانیاندا پێچەوانەی یەكترن دەشێت هەردوو حاڵەتەكە لەیەك كەسدا روبدات ماوەیەك خەمۆكی هەبێت و ماوەیەكی تر شادی تەنانەت دەشێت لەهەمان كاتدا نیشانەكانی تێكەڵ بن و لەهەریەكێكیان هەندێك نیشانەی هەبێت.

ڕێژەی تووشبوون:

ڕێژەی توشبوونی خەمۆكی لەژناندا دوو هێندەی پیاوان دەبێت (لەپیاواندا ١٠٪ و لەژناندا ٢٠٪) هۆكاری سەرەكی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ بوونی فشارێكی كۆمەڵایەتی گەورە لەسەر ژنان و گۆڕانكاری ئاستی هۆرمۆن و فشاری دووگیانی و منداڵبوون.

خــەمۆكی لەهــەموو تەمەنێكـدا ڕوودەدات بەتایبــەتی لــەنێوان تەمــەنی (٢٠-٥٠) ســاڵیدا ؛منــاڵ و بەساڵاچـوانیش لــەم نەخۆشــییە بــەدوور نــین؛ زیـاتر لـەو كەسـانەدا سـەرهەڵدەدات كەپەیوەندییـەكی لاوازیان بەچـواردەورەوە هەیـە، لـەنێوان ژنانیشـدا ژنـانی تـەڵاق دراو وبێوەژن لەژنانی تر زیاتر توشی خەمۆكی دەبن.

پەشــێوی دوو جەمســەری كــەمتر ڕوودەدات و نزیكــەی لــە (١٪) دەبێت.

هۆكارەكانی پەشێوی مەزاج:

١- **بۆماوە:**

ڕۆڵی بۆماوە ئاڵۆزە و توێژینەوەكان ئاماژە بەوە دەكەن كەڕێـژەی تووشـبوون بەخـەمۆكی لەكەسـانی پلەیـەكی نـەخۆش دا دوو بـۆ سـێ هێنـدەی كەسـانی پلەیـەكی مرۆڤێكـی تەندروسـتە. هـەروەها منـاڵی دووانـــەی یـــەك هێلكـــە ئەگـــەری تـــوش بـــوونی دووەمیـــان(٥٠٪) ئەگەریەكێكیان نەخۆشییەكەی هـەبێت ؛ ئەگـەر مناڵەكان دووانـەی دوو هێلكە بن ئەم گریمانەیە بۆ (١٠٪- ٢٥٪) دادەبەزێت.

ســەبارەت بەپەشــێوی مــەزاجی دوو جەمســەری لەكەســوكاری پلەیەكدا (١٠) هێندە زیاترە وەك لەكەسانی تر.

٢- ئاستی وەرگرە دەمارییەكانی مێشك:

نۆرئیپینفرین: زیاتر لەتوێژینەوەیەك باس لەكەمی ئاستی دەكات لەحاڵـەتی خـەمۆكی و زیـادبوونی چـالاكی نـۆرئیپینفرین لەشـادیدا.

بۆیە لەچارەسەردا ئەو دەرمانانە بەکاردەهێنرێت کەکاریگەری هەیە لەسەر ئاستی ئەم مادەیە.

سیرۆتۆنین: زیاتر لەتوێژینەوەیەك ئاماژە بەدابەزینی ئاستی سیرۆتۆنین و پێنج هایدرۆکسی ئیندۆل ئەسیدیك ئەسید (HIAA5) دەکەن بۆیە ئەو دەرمانانەی کاریگەریان هەیە لەسەر ئاستی سیرۆتۆنین وەکو (سێرترالین و فلۆکستین و سیتالۆپرام و ئیسیتالۆپرام و پارۆکستین) بەچارەسەرێکی گرنگ دادەنرێن بۆ خەمۆکی.

دۆپامین: رۆڵی دۆپامین لەخەمۆکیدا کەمتر روونە زیاتر لەحاڵەتی شادیدا بەرزی ئاستی دۆپامین بەدەردەکەوێت هەندێك بەڵگەی زانستیش هەن لەسەر کەمی ئاستی دۆپامین لەخەمۆکیدا.

٣- ئاستی کۆرتیزۆل: ئەوانەی خەمۆکیان هەیە لە (٥٠٪) یان ئاستی کۆرتیزۆڵیان بەرزە.

٤- هۆکاری کۆمەڵایەتی و دەرونی:

لەدەست دانی سەروەت و سامان و کار و پیشە ؛ یان لەدەست دانی یەکێك لەئەندامانی خێزان یان هاورێیەکی خۆشەویست ؛ جیابونەوەی خێزان و راگواستن و ئاوارە بوون و دەربەدەری و سەرنەکەوتن لەکاردا ئەگەری خەمۆکی لەماوەی (٦) مانگی ئایندەدا شەش هێندە زیاد دەکات.

کێشە کۆمەڵایەتیەکانی ناوخێزان و زەبری دەرونی و سۆزداری بەهۆکارێکی گرنگی سەرهەڵدانی دادەنرێت.

بەپێی زیاتر لەتوێژینەوەیەك لەدەست دانی باوان پێش تەمەنی (١١)ساڵی ئەگەری خەمۆکی زیاد دەکات لەتەمەنی لاوێتیدا.

بێکاری هۆکاری توشبونە بەگەلێك نەخۆشی ئەگەری تووشبوون بەخەمۆکی لەکەسی بێکاردا سێ هێندە زیاترە وەك لەمرۆڤی خاوەن پیشە.

٥- کەسێتی: هەرچەندە هەموو کەسێك ئەگەری تووشبونی بەخەمۆکی هەیە و هەموو مرۆڤێك تا ئاستێکی دیاری کراو بەرگەی کێشەکانی ژیان دەگرێت ؛ بەلأم تێبینی کراوە ئەو کەسانەی خاوەن کەسایەتییەکی (هستیری) یان (وەسواسین) زیاتر توشی خەمۆکی دەبن وەك لەکەسانی خاوەن کەسایەتییەکی (دژەکۆمەڵ) یان (پارانۆید) ((Antisocial and Paranoid Personality.

٦- ناتەواوی رژێنی پەریزادە(غودەی دەرەقی)؛ ئەگەر کەم دەربدرێت نیشانەکانی هاوشێوەی خەمۆکی دەبن و ئەگەر زۆربێت نیشانەکانی هاوشێوەی شادی یان دڵەراوکێ دەبێت.

٧-تەمەن: هەموو تەمەنێك ئەگەری توشبوونی هەیە بەخەمۆکی بەلأم تێبینی کراوە لەڕەگەزی مێینەدا زیاتر لەچەند مانگی دوای منداڵبون و تەمەنی نائومێدیدا ڕوودەدات، لەهەردوو ڕەگەزدا لەبەساڵاچواندا ئەگەری توشبوون زیاترە.

نیشانەکانی پەشێوی مەزاج:

خەمۆکی:

١- تاك لەزۆربەی کاتدا مەزاجی نییە یان مەزاجی کەمە ئارەزووی چالاکی نییە یان زۆر بەکەمی بەشداری چالاکی دەکات.

٢- ئارەزووی خواردنی کەم دەبێتەوە یان ئارەزووی نامێنێت، کێشی دادەبەزێت و هەندێکجار بەپێچەوانەوە ئارەزووی خواردنی زۆردەبێت و کێشی زیاددەکات.

٣- خشتەی خەوتنی تێك دەچێت و زۆرجار خەوی کەم دەبێتەوەو خەوی لێناکەوێت ئەگەر بخەوێت خێرا خێرا خەبەری دەبێتەوە و یان خەوی ناخۆش دەبینێت و دەشێت پاش نوستنی تەواویش وا هەست بکات کەنەنوستووە. بەپێچەوانەشەوە لەهەندێکی تردا ماوەی خەوتنی زیاتر دەبێت و سەرەڕای نوستن بۆ ماوەی پێویست هەست بەشەکەتی و ئارەزووی زیاتر دەکات بۆ خەو.

٤- لەڕووی جەستەییەوە زۆربەی کات مات و کەم چالاکە و هەندێکجار جوڵەی زۆر دەبێت و لەشوێنێکدا ئۆقرە ناگرێت.

٥- لەڕووی سێکسەوە کەم بوونەوەی ئارەزووی کاری سێکسی لەهەردوو ڕەگەزدا یان نەمانی ئارەزووی سێکسی، لەمێینەدا تێکچونی سوڕی مانگانە.

٦- نەمانی ووره بۆ کار کردن و زوو هەست بەماندوویەتی کردن و خێرا شەکەت بوون.

٧- لۆمە کردنی خود بەشێوەیەکی نەشیاو و هەست کردن بەگوناه وگەورە کردنی هەڵەکانی خۆی.

٨- کــەم بونـــەوەی توانـــای بیرکردنـــەوە و ووریـــایی و لاوازی هۆشپێدان.

٩- زۆرکات یـان هەمیشـە لایـەنی ڕەشـی یـان(سـلبی - نەگـەتیفی) ڕووداوەکـــان دەبینێـــت، نـــەمانی ئۆمێـــد و هیـــوا بەئاینـــدە و نـــا ئومێـدبوون لەچاکبونەوە و لـەو بـاوەڕەدا دەبێـت هـیچ چارەسـەرێك چاکی ناکاتەوە.

١٠- هـەروەها کەسـەکە ئـارەزووی مـردن دەکـات و دەشـێت بـیری خۆکوشتنی بەخەیاڵدا بێت و هەوڵی خۆکوشتن بدات.

(ڕێـژەی خۆکوشـتن لـەو کەسـانەی بەدەسـت ئـەم نەخۆشـییەوە دەناڵن نزیکەی(١٥٪) یە، لەنێوان ئەو کەسانەی کـەخۆیان دەکـوژن لـە (٣٠٪-٧٠٪) خـەمۆکییان هەیـە) بیرمـان نەچـێت ئـەم ڕێژانـە زیـاتر لەئەوروپا و ئەمەریکاوە وەرگیراوە بـەڵام لای خۆمـان بـەهۆی پتـەوی باوەڕی ئاینیەوە تاك کەمتر پـەنا بـۆ خۆکـوژی دەبـات. بێگومـان ئـەم نیشانانە یان هەندێك لەم نیشانانە بەشـێوەیەك یـا بەشـێوەیەکی تـر کاردەکەنـــە ســـەر ژیـــانی تـــاك لـــەڕووی کۆمەڵایـــەتی و دەرونـــی و کارکردنـــەوە و دەشـــێت شـــێوازی ژیـــانی تـــاك بەتـــەواوی بگۆڕێـــت لەمرۆڤێکی چوست و چالاك و خزمـەت بەخشـەوە ببێتـە مرۆڤێکـی سست و گۆشەگیر و پشت بەستوو بەکەسانی تر.

دەبێـت ئـەوەش بـزانین هەرکەسـێك هەنـدێك لـەم نیشـانانەی هـەبوو مانـای ئـەوە نییـە نەخۆشـی خـەمۆکی هەیـە بـەڵکو بـەپێی ڕێبـەری دەستنیشـان کـردن و ئامـارکردنی نەخۆشـییە دەرونیـەکان چاپی پێنجەم

Diagnostic and Statistical Manual of Mental)
Disorders 5) دەبێت بەلایەنی کەمەوە (پێنج) یان زیاتر لەو نیشانانەی سەرەوەی هەبێت بۆ ماوەی زیاتر لەدووهەفتە و کاریگاتە سەرپەیوەندی کۆمەڵایەتی و توانای کارکردن ؛ هەروەها ئەم نیشانانە بەهۆی بەکارهێنانی دەرمان یان نەخۆشی ترەوە نەبێت وەکو کەمی چالاکی رژێنی پەریزادە (Hypothyroidism)

نیشانەکانی شادیبوون:

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانکردن و پۆلێنکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم بۆ ئەوەی بەکەسێك بوترێت حاڵەتی شادیبوونی هەیە دەبێت ئەم نیشانانەی هەبێت.

A. مزاجی زۆردەبێت بەشێوەیکی نائاسایی و چالاکی زۆردەبێت لایەنی کەم ماوەی یەك هەفتە لەزۆربەی کاتەکانی ڕۆژدا.

B. لەماوەی زۆربونەوەی مەزاج و چالاکی و ووزەی زۆردا لایەنی کەم سیان لەم نیشانانە هەبێت (چوار ئەگەر تەنها مەزاجی زۆر بوو):

١- خۆبەگرنگ و زلزانین.

٢-کەمبونەوەی پێویستی بەخەو (بۆ نمونە هەستکردن بەئیستراحەت تەنها بەسێ سەعات نوستن)

٣-قسەی زۆر یان فشارکردن بۆ بەردەوامبوون لەقسەکردندا.

٤-فرینی بیرەکان (بازدان لەبابەتێکەوە بۆ بابەتێکی تر).

٥- بیربـڵاوی بەئاسـای هۆشـپێدانی دەروات بـەهۆی وروژانـدنی دەرەکی.

٦-زیادبوونی چالاکی بەئامانج و بێ ئامانج(کۆمەڵایەتی، لەکار و قوتابخانە، سێکسی) یان هەڵچوونێکی دەرونی و جوڵەیی (چالاکی بێ ئامانج)

٧-رۆچوون لەو چالاکیانەی ئەگەری مەترسی زۆری هەیە (زیادە رۆیی لەکرینی شمەك، سەرەرۆیی سێکسی، وەبەرهێنانی گەمژانە لەبواری کاردا).بۆیە زۆرکات توشی زیانی دارایی گەورەدەبێت لەماوەی سەرەتای نەخۆشیەکە.

C- نەوبەکە هێندە توندە کەببێتە هۆی دابەزینێکی بەرچاوی توانای کۆمەڵایەتی و پیشەیی یان پێویستی بەچارەسەر دەبێت بۆ رێگرتن لەزیان گەیاندن بەخود یان بەکەسانی تر یان نیشانەی سایکۆسسی پێوەدیارە.

D – ئەم نەوبەیە بەهۆی بەکارهێنانی خراپ بەکارهێنانی دەرمان یان کێشەی تەندروستیەوە نیە وەکو فرەچالاکی رژێنی پەریزادە.

پۆلێن کردنی پەشێویەکانی مەزاج:

١-یەك جەمسەری:

نەخۆش تەنها توشی حاڵەتی خەمۆکی دەبێت و دەگەڕێتەوە باری ئاسایی پاش ماوەیەکی تر خەمۆکییەکەی بۆدەگەڕێتەوە. ئەمەش دەبێت بەدوو جۆرەوە:

○ خەمۆکی گەورە:

ئەگەر نەخۆشەکە پێنج یا زیاتر لەنیشانەکانی سەرەوەی هەبێت.

○ دسسیمیا:

جۆرێکی خەمۆکی سوکە و نیشانەکانی دەبێت بەلایەنی کەمەوە بۆ ماوەی دوو ساڵ بەردەوام بێت و نیشانەکانی ناگاتە ئاستی خەمۆکی گەورە. ڕێژەی توشبون بەم جۆرە خەمۆکییە نزیکەی(٦٪) و مێ دوو هێندەی نێر توشی ئەم حاڵەتە دەبێت.

٢-دووجەمسەری: دەگرێت بە سێ جۆرەوە

○ دووجەمسەری جۆری یەکەم:

لەم حاڵەتەدا مەزاجی نەخۆش لەنێوان شادی و خەمۆکیدا دەبێت هەندێکجار توشی خەمۆکی دەبێت و هەندێکجاری تر توشی شادی دەبێت ؛ لەنێوانیاندا ماوەیەکیش ئاسایی دەبێت و نیشانەی نەخۆشی تیا بەدی ناکرێت. ڕێژەی توشبوون (١٪) ە هەردوو ڕەگەز وەك یەك توشدەبن. زۆربەی کات لەسەرەتای بیستەکانی تەمەندا نیشانەکان سەرهەڵدەدەن.

○ دووجەمسەری جۆری دووەم:

مەزاجی نەخۆش لەنێوان خەمۆکی و شادییەکی کەمدا دەبێت و هەندێکجاریش مەزاجی ئاساییە، بەوە جیادەکرێتەوە لەجۆری یەکەم کەنەخۆش هیچ کاتێك ناگاتە شادی تەواوەتی. ڕێژەی توشبوون (٠,٥٪) دەبێت و ڕەگەزی مێ زیاتر توش دەبێت وەك لەنێر.

○ سایکلۆسیمیا:

مەزاجی نەخۆشەکە لەنێوان خەمۆکییەکی کەم و شادییەکی کەمدا دەبێت، ڕێژەی توشبوون (١٪) ە مێینە برێك زیاتر لەنێر توشی ئەم حاڵەتە دەبێت.

بەپێی پۆلێن کردنی جیهانی بۆ نەخۆشییەکان (ICD 10 International Classification for Disease) خەمۆکی دەکرێت بەسێ جۆرەوە (ئاسان و مامناوەند و توند) بەپێی ژمارەی ئەو نیشانانەی هەیەتی بێگومان لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێت.

چارەسەرکردن:

١. بەشێکی زۆر لەحاڵەتەکان دەتوانرێت لەدەرەوەی نەخۆشخانە چارەسەر بکرێت لەڕێگەی پێدانی دەرمانی تایبەت بەنەخۆشی خەمۆکی وەکو تۆفرانیل و ئەنەفرانیل یان فلوکستین و سیتالۆپرام..... هتد.

٢. چارەسەرکردنی دەروونی لەڕێگەی چارەسازی دەروونییەوە. بەتایبەتی بۆ خەمۆکی جۆری ئاسان پێویستی بەدەرمان نیە و

دەتوانرێت بەم ڕێگەیە بەتەواوی چارەسەر بکرێت هەروەها لەخەمۆکی مامناوەندا وا پێویست دەکات هەردوو جۆری چارەسەرەکە دەرمان و چارەسەری دەرونی پێکەوە بەکاربهێنرێت تاکو ئەنجامێکی باشترمان دەست بکەوێت. بەڵام لەخەمۆکی توندا واباشە چارەسەری دەرونی برێك دواخرێت هەتا دەرمانەکان کاری خۆیان دەکەن پاشان دانیشتنەکان بەئەنجام بگەیەنرێت.

٣. چارەسەرکردنی کۆمەڵایەتی لەڕێگەی توێژەری کۆمەڵایەتییەوە. دیارە گرفت و کێشە خێزانی و سۆزداریەکان بەکۆمەڵە هۆکارێکی گرنگی سەرهەڵدانی خەمۆکی دادەنرێت بۆیە زۆر گرنگە لەگەڵ بەکارهێنانی دەرمان بۆ هێورکردنەوەی تاك و زاڵبوون بەسەر ئەو نیشانانەی تاك بێزار دەکەن توێژەری کۆمەڵایەتی ڕۆڵی خۆی ببینێت لەچارەسەری کێشەکان چونکە بەمانەوەی کێشەکان ئەگەری دووبارە و چەندبارە بونەوەی حاڵەتەکە زیاتر دەکات و هەندێکجار بەشێوازێکی توندتر خۆی نیشان دەداتەوە.

٤. خەواندنی نەخۆش لەنەخۆشخانە. چارەسەرکردنی بەڕێگاکانی سەرەوە لەگەڵ کردنی کاری پێویست بۆ هەر حاڵەتێك کەهەیبێت.

٥. بەکارهێنانی تەزووی کارەبا لەژێر بەنجی گشتیدا ؛ هەفتەی دوو بۆ سێ جار بەتایبەتی لەو کەسانەی کەخەمۆکییەکەیان توندە و نیشانەکانی سایکۆسسیان هەیەو سوود لەدەرمان وەرناگرن و هەوڵی

خۆکوشتن دەدەن و خواردن ناخۆن. تەزووی کارەبا بەیەکێك لەچارەسەرە گرنگەکان دادەنرێت و ڕێژەی کاریگەری لە (٢٠٪) زیاترە لەبەکارهێنانی دەرمان.

٦. بێگومان بەکارهێنانی هەر ڕێگا چارەیەك بەپێی تایبەتمەندی حاڵەتەکەیە و بەکارهێنانی زیاتر لەڕێگاچارەیەك کاریگەر ترە لەتەنها ڕێگایەك.

٧. سەبارەت بەشادی دەرمانی دژە سایکۆسس بەکاردەهێنرێت هەروەها دەرمانەکانی جێگیرکردنی مەزاج و هەندێك دەرمان و ڕێگاچارەی تر بەپێی پێویستی نەخۆشەکە.

٨. بەکارهێنانی دەرمانەکانی جێگیرکردنی مەزاج وەکو کاربامازیپین و سۆدیۆم ڤالپرۆید.

٩. زۆرگرنگە پزیشك و چارەسازی دەروونی و کۆمەلایەتی و کارمەندی تەندروستی لەو باوەڕەدا بن کەکارەکانیان تەواوکەری یەکترە نەك جێگرەوەی یەکتر و هەموویان یەك تیمن و لەکاتی چاکبونەوەی نەخۆشدا سەرکەوتنە بۆ هەموان و کاتێك یەکێك لەشێوە چارەسەرەکان سەرکەوتوو نەبێت کاریگەری ئاشکرای لەسەر شێوە چارەسەرەکانی تر دەبێت.

ئایندەی نەخۆش:

خەمۆکی:

ئەگەر چارسەری گونجاویان بۆ بکرێت ئەوا(٥٠٪) یان لەماوەی کەمتر لەساڵێکدا چاك دەبنەوە ئەگەری سەرهەڵدانەوەی نەخۆشیەکە بەم شێوازەیە:

١ - لە (٢٥ ٪) حاڵەتەکەیان سەرهەڵدەداتەوە لەماوەی شەش مانگدا پاش چاك بونەوە.

٢ - لە (٣٠٪-٥٠٪) حاڵەتەکەیان سەرهەڵدەداتەوە لەماوەی دوو ساڵدا.

٣ - لە (٥٠٪-٧٠٪) حاڵەتەکەیان سەرهەڵدەداتەوە لەماوەی پێنج ساڵدا.

بەشێوەیەکی گشتی هەتا ماوەی نێوان سەرهەڵدانەوەیەك و سەرهەڵدانەوەیەکی تر کەم بێت ئەوا توندی حاڵەتەکە زیاتر دەبێت و نەخۆشەکە زیاتر نائارام دەبێت.

هەتاکو حاڵەتەکە ئاسان بێت و نیشانەکانی سایکۆسزی لەگەڵدا نەبێت و ماوەیەکی کەم بمێنێتەوە ئەوە ئایندەی نەخۆشەکە باشترە ؛ باری خێزانی و هاوکاری هاورێیانی و ئەندامانی خێزان کاریگەری گەورەی هەیە لەسەرچاك بوونەوەو سەرهەڵنەدانەوەی نەخۆشییەکە.

زۆر بەکەمی رودەدات تاکێك تەنها حاڵەتی شادی هەبێت بەڵکو زۆربەی جار خەمۆکی لەگەڵدایە ئەگەر تەنها حاڵەتی شادیشی

هەبێت هەر بەحاڵەتی پەشێوی مـەزاجی دووجەمسـەری ناودەبرێـت بەبەکارهێنانی دەرمان لـەماوەیی کـەمتر لـە (٣) مانگـدا چـاکدەبنەوە بەڵام ئەگەری سەرهەڵدانەوەی زۆرە و دەبێت چارەسەر بـەکاربهێنێت بۆ ماوەی پێویست، لەلایەن پزیشکەوە کـاتی ڕاگرتنـی دەرمـان دیـاری دەکرێت.

ئایا پێغەمبەر (د.خ) ئەم حاڵەتەی هەبووە؟

١- گرنگترین نیشانەی شادیبوون بریتیە لە خۆبەزلزانین و سـوور بوون لەسەر بۆچوونی خـۆی و بایـەخ نـەدان بـەرای بەرانبـەر دیـارە ئەمــە پێچــەوانەی تــەواوی ڕەفتارەکـانی پێغەمبــەرە کــە هەمیشــە ڕاوێژی بە هاوەڵێنی کردووە لە کاتی ئاشتی و شەردا، لەکاتی گرفتـدا بــە ڕاوێــژی یــەکێك لــە هاوســەرەکانی کێشــەکە چارەســەر دەکـات و لەکاتی جەنگدا لەسەر بۆچوونی یەکێك لە هاوەڵێن شـێواز و شـوێنی جەنگەکە دەگۆرێت.

٢-ئەوانـەی ئـەم نەخۆشـییەیان هەیـە هەڵبـەز و دابـەزی زۆر لـە ئاخاوتن و ڕەفتاریاندا هەیە و ناتوانن هیچ کـات دەوروبـەر قەناعـەت بکەن بە قسەکانیان و پاش ماوەیەکی کەم دەوروبەر دەزانن کـە قسـە و ڕەفتارەکانی ئەم کەسە جێی بـاوەر نیـە بـەڵام پێغەمبـەری ئیسـلام کە سەرەتا تەنها خۆی بانگەشەی ئەم ئایینەی دەکرد ئێستا زیـاتر لـە ملیارێك مرۆڤ هەیـە شـوێنکەوتەی ئـەم ڕێبازەیـە و ئامادەیـە ژیـان و سامانی خۆی لـە پێناویـدا ببەخشێت. (بەدرێـژایی مێـژوو هـەزارەها

کـەس هـەبوون بانگەشـەی پێغەمبـەریان کـردووە بـەڵام هـەر زوو پوچەڵی بانگەشەکەیان دەرکەوتووە شوێنکەوتەیان نەبووە و ئەوانـەی لـە سـەنتەر و نەخۆشـخانە دەرونیـەکان کـار دەکـەن سـاڵانە دەیـەها کــەس دەبیــنین کــە ئــەم نەخۆشــییەیان هەیــە و بانگەشــەی پێغەمبەرایـەتی یـان تەنانـەت خوایـەتی دەکـەن بـەڵام هـەر زوو دەوروبەر هەست بە ناتەواوی قسە و رەفتارەکانیان دەکەن).

٣-ئەوانەی کە ئەم حاڵەتـەیان هەیـە کۆنترۆڵی قسـەکانی خۆیـان پێناگرێت و گرفتی بیرکردنەومیان دەبێت بـەڵام پێغەمبـەری ئیسلام هەمیشـە هاوسـەنگ و قسـە راوەن و رەفتـار جـوان بـووە و پێشـەنگ بووە بۆ هاوەڵانی لە ئارامی و خۆراگری و سۆز و بەزەیی.

٤- بەدرێژایی مێژوو هەزارەها کەس نەخۆشـی پەشـێوی مـەزاجی دوو جەمسـەریان هـەبووە هەنـدێکیان کەسـانی نوسـەر و رۆشـنبیر و کەسانی بـەناوبانگبوون بـەڵام لەگـەڵ سـەرهەڵدانی نەخۆشـییەکەیان ئاستی داهێنانیان کەمبۆتەوە و پەیوەندی کۆمەڵایەتی و پیشەییەیان گرفتی گەورەی تێکەوتووە و نوسـینەکانیان تـەنها بـۆ ماوەیـەك بـری کردووە و زۆربەیان هەر لە مـاوەی ژیانیانـدا دەوروبـەر هەسـتیان بـە نەخۆشـییەکەی کـردووە، ئەمەسەدوهەشـتا پلـە پێچـەوانەی مێـژووی ژیــانی پێغەمبــەر ﴿محمــد﴾ە ﴿د.خ﴾ کــە ســەرەتا کەســێکی نەخوێنـدەوارە و پاشـان فێـری خوێنـدن دەبێـت پـاش تێپـەربوونی زیـاتر لـە(١٤٠٠) سـاڵ ژمـارەی شـوێنکەوتووان زیـاتر دەبێـت و سـاڵانە دەیـەها شـتی نـوێ لەقورئانـدا دەدۆزرێتـەوە لـە بوارەکـانی زانسـت و زمانەوانی.

٥-ژیری و مێژووی ژیانی پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ هاوسەنگی لە بواری ئاخاوتن و پەیوەندی کۆمەڵایەتی و پێگەی وەك سەرکردەیەك و هاوسەرێك و هاوەڵێك بۆ کەسانی دەوروبەری بەڵگەی گەورەیی و پایەبڵندی ئەم پێغەمبەرەیە.

٦-ئەم بۆچوونە شتێکی تازە نیە لەکاتی خۆیدا قورەیش و هۆزە عەرەبیەکان هەندێك ناوناتۆرەیان لە پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ دەنا زۆر کات بە (شێت) وەسفیان دەرد و قورئان لەزیاتر لە ئایەتێکدا باس لەوە دەکات

﴿ما أنت بنعمة ربك بمجنون﴾ (القلم ٢)

تۆ (ئەی محمد) بە نعمەتی پەروەردگار شێت نیت وەکو نەفامان دەڵێن، بەڵکو تۆ دڵسۆزی مرۆڤایەتیت و رابەر و چاوساغیانیت.

﴿فذكر فما أنت بنعمت ربك بكاهن أو مجنون﴾ (الطور ٢٩)

زیکر بکە چونکە تۆ بەهۆی نازو نیعمەتەکانی پەروەردگارتەوە بەدووریت لەوەی فاڵچی بیت یان هۆش و ژیریت لەدەست دابێت.

﴿وما صاحبكم بمجنون﴾ (التكوير ٢٢)

هاوەڵەکەی ئێوە ژیری لەدەست نەداوە

﴿وقالوا يا أيها الذي نزل عليه الذكر إنك لمجنون﴾ (الحجر ٦)

ووتیان ئەی ئەوەی (محمد) کە قورئانت بۆ دابەزیوە تۆ شێتیت (هۆشت لەدەست داوە)

﴿قال إن رسولكم الذي أرسل إليكم لمجنون﴾ (الشعراء ٢٧)

فرعەون ووتی ئەو پێغەمبەرەی بۆتان نێردراوە ژیری لەدەست داوە (واتە بێباوەرانی پێشوش هەمان قسەیان بە پێغەمبەرەکانی تریش ووتوە.

﴿ويقولن آئنا تاركون آلهتنا لشاعر مجنون﴾ (الصافات ٣٦)

ووتیان ئێمە واز لە خواکەمان بێنین بۆ شاعیرێکی هۆش لەدەستچوو.

﴿ثم تولوا عنه وقالوا معلم مجنون﴾ (الدخان ١٤)

پاشان وازیا لێهێنا (پشتیان تێکردوو) ووتیان مامۆستایەکی شێتە لە کاتێکدا پێشتر پێیان دەوت راستگۆی جێمتمانە (الصادق الامین).

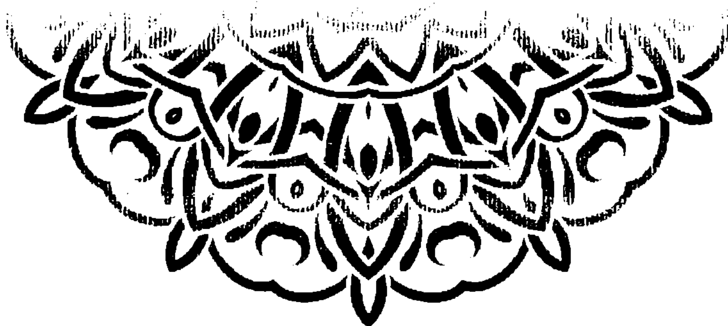
٧-ئەوانەی ئەم نەخۆشییەیان هەیە (پەشێوی مەزاجی دوو جەمسەری) فرە قسە دەکەن و پارە زۆر سەرف دەکەن بەجۆرێك زیانی ئابووری گەورەیان بەردەکەوێت ناتوانن هاوسەنگی دارایی خۆیان راگرن، ئەمەش تەواو پێچەوانەی رەفتار و رێنماییەکانی پێغەمبەرە کەباس لەوە دەکات زیادەرۆیی مەکەن و و شت بەفیرۆ مەدەن و رێنماییمان دەکات بۆ هاوسەنگی دارایی.

٨-ئەوانەی ئەم حاڵەتەیان هەیە ناتوانن کەسانێکی دادپەروەر بن زۆرکات لە رەفتار و گوفتاریاندا نایەکسانی و نا دادگەری هەیە بەلام پێغەمبەری ئیسلام نمونەی کەسی دادگەر بووە لە مامەڵەی لەگەڵ هاوژین و هاوەڵێنیدا.

٩-زۆرجار ئەم نەخۆشییە بەشێوەی نەوبەی ناوبەناو دێت و کەسەکە لەماوەی تەمەنیدا زیاتر لە جارێك توش دەبێت و دواتر

نیشانەکان دیار نامێنێت بۆیە رەفتار و گوفتارەکانی تاك شپرزەی و ناهاوسەنگی گەورەی پێوەدیارە ئەمەش لە ژیانی پێغەمبەردا بووونی نیە.

١٠- بەکورتی ئەوەی برێکی کەمیش شارەزایی لە نەخۆشییە دەروونیەکان هەبێت ناوێرێت لە ناوەندە زانستیەکاندا ئەم پرۆپاگەندەیە بکات بەڵام هەندێك پەیج و کەسانی نەشارەزا هەوڵ دەدەن فریوی کەسانی نەشارەزای پێبدەن و وەك توتی هەندێك قسە دەڵێنەوە بەبێ ئەوەی بزانن مانای چیە؟ دانا باوەر ناکەم پزیشکێکی دەرونی یان شارەزایەکی بواری دەرونی بوێرێت ئەم بانگەشە بکات چونکە دەبێت راستەوخۆ گومان لەوە بکەی ئەم کەسە چۆن و لە کوێ بروانامەی بەدەست هێناوە ؟.!



پێغەمبەری ئیسلام هەوڵی خۆکوشتنی داوە؟

لە فەرموودەیەکدا لە ئیمامی بوخاری دەیگێڕیتەوە کە بەکورتی باس لەوە دەکات پاش ئەوەی سروش بۆ پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ دێت بۆ ماوەیەك سروشی بۆ نایەت و پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ خەمبار دەبێت و زیاتر لە جارێك دەچێتە لوتکەی بەرزی چیا بۆ ئەوەی خۆی بخاتە خوارێ بەڵام جبرەئیل پێی دەڵێت خەمبار مەبە تۆ بەراستی پێغەمبەریت بۆیە پەشیمان دەبێتەوە لە خۆکوشتن. دەقی فەرمودەکە بە عەرەبی ئەمەیە.

روى البخاري في الحديث رقم٦٥٨١ " من طريق عبد الرزاق قال: حدثنا معمر قال الزهري: فأخبرني عروة عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت: أول ما بدئ به رسول الله صلى الله عليه وسلم من الوحي الرؤيا الصادقة في النوم، فكان لا يرى رؤيا إلا جاءت مثل فلق الصبح، فكان يأتي حراء فيتحنث فيه، وهو التعبد الليالي ذوات العدد، ويتزود لذلك ثم يرجع إلى خديجة فتزوده لمثلها، حتى فجئه الحق وهو في غار حراء، فجاءه الملك فيه فقال: اقرأ، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: فقلت: ما أنا بقارئ، فأخذني فغطني حتى بلغ مني الجهد، ثم أرسلني فقال: اقرأ، فقلت: ما أنا بقارئ، فأخذني فغطني الثانية حتى بلغ مني الجهد، ثم أرسلني فقال: اقرأ، فقلت: ما أنا بقارئ، فأخذني فغطني الثالثة حتى بلغ مني الجهد، ثم أرسلني فقال: { اقرأ باسم ربك الذي خلق - حتى بلغ - علم الإنسان ما لم يعلم } . فرجع بها ترجف بوادره، حتى دخل على خديجة فقال: (زملوني زملوني). فزملوه



حتى ذهب عنه الروع. الحديث قال الزهري في آخره من غير سند: ﴿ وفتر الوحي فترة حتى حزن النبي صلى الله عليه وسلم، فيما بلغنا، حزنا غدا منه مرارا كي يتردى من رؤوس شواهق الجبال، فكلما أوفى بذروة جبل لكي يلقي منه نفسه تبدى له جبريل فقال: يا محمد، إنك رسول الله حقا. فيسكن لذلك جأشه وتقر نفسه فيرجع، فإذا طالت عليه فترة الوحي غدا لمثل ذلك، فإذا أوفى بذروة جبل تبدى له جبريل فقال له مثل ذلك".

بۆ وەڵامی ئەم فەرموودەیە دەبێت ئەم راستیانە بڵێین؛

١- مەرج نیە هەر فەرمودەیەك لە پەرتوكەكەی ئیمامی بوخاریدا هەبێت لە سەدا سەد راست بێت چونكە جگە لە قورئان هەموو كتێبێكی تر ئەگەری كەموكورتی هەیە و ئەگەری دەستكاری كردنی هەیە.

٢- مەرج نیە هەر فەرموودەیەك لە كتێبی ئیمامی بوخاریدا هەبێت مانای وایە ئەو بەراستی زانیبێت بەڵكو هەندێك فەرموودەی گێراوەتەوە كە سەنەدەكەی پچرانی تیایە. بۆیە ئەو فەرمودانەی سەنەدیان هەیە بەراست و دروست دادەنرێت و ئەوانەی سەنەدیان نیە یان پچران لە سەنەدیاندا هەیە رەنگە راست بن رەنگە لاواز ئەمەش یەكێكە لەو فەرمووده لاوازانە، چونكە پێچەوانەی هەندێك فەرمودە و ئایەتی قورئانیە.

٣- هەمان فەرمووده ئیمامی مسلیم گێراویەتەوە (٤٢٢) بەلام بەبێ زیادەكەی (ئیمام زوهری) لە باس لە خۆكوشتن دەكات.چونكە ئەو بەشەی زوهری هیچ سەنەدێكی نیە.

٤- باشه بۆ جبرەئیل تەنها لەو کاتەدا دەردەکەوێت کە پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ هەوڵی خۆکوشتن دەدات ئەی بۆ پێشتر نایەت کاتێک بیرۆکەکەی بۆ دێت ئایا ئەوە باشتر و شیاوتر نیە بۆ پێگەی پێغەمبەر.

٥- باشە ئەوە جارێك ئەمە رویدا بۆ چەندبارە بێتەوە ئایا پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ متمانەی بە جبرەئیل نەبووە بۆیە پێویستی کردووە هەموو جارێك جبرەئیل ئەم ووتانەی بۆ دووبارە بکاتەوە تا هێور بێتەوە.

٦- بۆ دەبێت هەموو جارێك جبرەئیل چاوەڕێ بکات تا خۆشەویست بچێتە سەر چیاکە پاشان پێی بڵێ نەکەی تۆ پێغەمبەریت باشتر نەبوو لەماڵەوە یان لە رێگا پێی بوتایە بەتایبەتی قورئان بۆ ئەوە دانەبەزیوە کە پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ توشی ماندوێتی و شەکەتی بکات. "طه": ﴿مَا أنزلنا عليكَ القُرآنَ لتشقى﴾.

٧- ئەو زیادەیەی لە فەرمودەکەیا هەیە قسەی (عائشە) نیە بەڵکو قسەی (الزوهری) خۆیەتی بەرای هەریەك لە (ابن حجر، ابوسامە المقدسی)

٨- ئەم فەرمودەیە پێچەوانەی ئەم فەرمودەیەی ترە کە راستر و دروسترە

روى الطيالسي ح١٦٨٨ وح١٦٩٣، وأحمد بن حنبل ح١٤٥٢٣ والبخاري ح٤ وح٤٦٤١، وموسليم ح٤٢٦، والترمذي ح٣٣٢٥ وغيرهم "

عن سيدنا جابر بن عبد الله أنه سمع رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: فتر الوحي عني فترة، فبينا أنا أمشي، سمعت صوتا من السماء، فرفعت بصري قبل السماء، فإذا الملك الذي جاءني بحراء الآن قاعد على كرسي بين السماء والأرض، فجئثت منه فرقا حتى هويت إلى الأرض، فجئت أهلي فقلت: زملوني زملوني زملوني، فزملوني، فأنزل الله عز وجل: {يا أيها المدثر قم فأنذر وربك فكبر وثيابك فطهر والرجز فاهجر".

جابری كوری عبدالله دەفەرموێت گوێم لە پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ بوو دەیفەرموو بۆ ماوەیەك وەحیم بۆنەهات، كاتێك بەرێدا دەرۆیشتم گوێم لە دەنگێك بوو لە ئاسمان، چاوم بەرزكردەوە بۆ ئاسمان، ئەو فریشتەیەی لە ئەشكەوتی حراو هات بۆ لام بینیم دانیشتوە لەسەر كورسیەك لە نێوان زەوی و ئاسمان، لێی ترسام تا ئاستی كەوتن بەسەر زەویدا، هاتمەوە بۆ لای ماڵەوە پێی وتن: داپۆشن داپۆشن داپۆشن، خوای ئەم ئایەتەی دابەزاند {یا أیها المدثر قم فأنذر وربك فكبر وثیابك فطهر والرجز فاهجر}

لەم فەرمودەیە

- **باس لە خەمۆكی و بیری خۆكوژی ناكات.**
- **جبرەئیل ئاخاوتن لەگەڵ پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ ناكات بۆ ئەوەی دوو بارە پێی بڵێتەوە تۆ پێغەمبەریت تەنها خۆی نیشان دەدات.**
- **پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ بە بینینی جبرەئیل دەترسێت توشی لەرزین دەبێت نەك بۆ دڵنیایی و ئارامی بێت و بڵێیت خۆت مەكوژە.**

• ماوەی نەهاتنە خوارەوەی سروش یەکجار بووە نەك چەند جارێك.

٩-ئیمامی ﴿الزهری﴾ خۆی ئەم فەرمودەیە روایەت دەكات جارێكی تر بەبێ ئەوەی باسی خۆكوشتنی تیادابێت تەنها باس لە بێتاقەتی دەكات و دەڵێت پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ بۆ بینینی جبرەئیل دەچووە سەر چیاكە.

" أخرج الإمام عبد الرزاق في التفسير٣/٣٦٠ عن معمر عن الزهري في قوله تعالى: ﴿يا أيها المدثر﴾ قال: فتر الوحي عن النبي صلى الله عليه وسلم فترة، وقال: كان أول شيء أنزل عليه: ﴿اقرأ باسم ربك الذي خلق، خلق الإنسان من علق﴾ حتى بلغ: ﴿ما لم يعلم﴾ فلما فتر عنه الوحي، حزن حزنا، حتى جعل يغدو مرارا إلى رؤوس شواهق الجبال ليتبين خلفها، وكلما أوفى بذروة جبل تبدى له جبريل فيقول: إنك لنبي حقا، فيسكن لذلك جأشه، وترجع إليه نفسه ".

١٠- پچرانی سەنەدی فەرمودەكە لەنێوان الزهری و پێغەمبەردا وەك دەزانین (الزوهری) لە تابعین بووە نەك لە هاوەڵانی بۆیە دەبێت كەسانێك هەبن لە روایەتەكەدا كە نین. نەك راستەوخۆ لەنێوان الزوهری و پێغەمبەر.

١١- زیاتر لە نوسەر و بیرمەندێك ئەم فەرمودەیەی بە لاواز ناوبردووە گرنگترینیان

• الدكتور أكرم ضياء العمري في كتاب "السيرة النبوية الصحيحة١/١٢٦، ضعفها بالإرسال ومناقضة العصمة. الشيخ الالبانی

• الدكتور عبد الرحمن دمشقية في أحاديث يحتج بها الشيعة١/٨٦، واعتمد على الألباني.

• الدكتور علي الشحود في "المفصل في شرح آية لا إكراه في الدين"٢/٢٦٦، ردها بضعف السند، واستحالة صدورها عن المعصوم.

• الدكتور أبو شهبة في "السيرة النبوية على ضوء القرآن والسنة"١/٢٦٥.

١٢- دیاره پێغەمبەران باشترینی بونەوەرانن لەسەر زەوی و بەدوورن لە کەموکورتی رەفتاری، پاراستنی شەرعی بۆ پێغەمبەران بریتیە لە پاراستنیان لە تاوان و سەرپێچی و گوناه و شتە حەرامەکان، دیارە هەوڵی خۆکوشتن و بیری خۆکوژی کارێکی نەشیاو و خراپە و لە شەرعدا نەهی لێکراوە ﴿ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيمًا﴾ (النساء ٢٩)

١٣- لە قورئاندا خوای بەخشندە دەفەرموێت ئەوانە خوای رێنمونی کردون ئێوەش چاو لەوان بکەن ﴿أولئك الذين هدى الله فبهداهم اقتده﴾ (الأنعام ٩٠) کەواتە دەکرێت مرۆڤ لەکاتی بێزاریدا هەوڵی خۆکوژی بدات خۆ ئێمە جبرەئیل نایەت پێمان بڵێت خۆتان مەکوژن!.

١٤- لە قورئاندا لە ئایەتی (٤) سورەتی (القلم) خوای بەخشندە وەسفی پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ دەکات بەوەی خاوەن رەفتاری بەرز و بالآیە ﴿وإنك لعلى خلق عظيم﴾ ئیتر چۆن خۆکوشتن لەگەڵ خاوەن رەفتاری بەرزو بالادا یەکدەگرێتەوە.

**١٥-	ئێوە لە پێغەمبەری خواوە پێشەنگێکی باشتان هەیە، ﴿لقدْ كانَ لكُمْ في رسُول اللهِ أُسْوةٌ حَسَنَةٌ لِمن كانَ يرْجُو اللهَ واليَوْمَ الآخِرَ وذَكَرَ اللهَ كَثِيراً﴾ (.الاحزاب ٢١) عائشەی خێزانی لە وەسفی رەفتارەکانی پێغەمبەردا دەفەرموێت (لقد كان خلقه القران) (موسلیم و بوخاری) رەفتارەکانی وەك قورئان وابون. جا چۆن دەکرێت باشترین پێشەنگ و سەرمەشقی ئێمە و هەلگری قورئان لەکاتی بێزاری و دلتەنگیدا هەوڵی خۆکوشتن بدات نەك جارێك بەڵکو زیاتر لە جارێك.**

**١٦-	پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ لە فەرمودەیەکدا دەفەرموێت "انما** بعثت لاتمم مكارم الاخلاق " (موسلیم و ئەحمەد) **بۆ ئەوە نێردراوم کە تەواوکەری رەفتارە جوانەکان بم دیارە خۆکوشتن و هەوڵدان بۆ خۆکوژی یەکێك نیە لەرەفتارە جوانەکان.**

**١٧-	ئەم فەرمودەیە بە گەلێك شێواز گێرانەوەی هەیە سەرجەم گێرانەوەکان گرفتیان هەیە لەوەی لاوازن و کەسانێك لە گێرانەوەکەیدا هەیە جێی متمانەنین و گرفتی بیرەوەریان هەیە. بۆ نمونە لەرێی(محمد بن عمر – الواقدی) گێردراوەتەوە کە فەرموودەکانی وەرناگیرێت بە بۆچوونی ئیمام بوخاری و ابن حجر.**

**١٨-	لەکۆتادا ئەم فەرموودەیە لەلایەن سێ هاوەڵەوە گێردراوەتەوە (عقیل کوری خالید – یونسی کوری یەزید وئەلئەیلی) لە عروە لە عائشەوە کە ئیمامی (بوخاری و موسلیم) لە کتێبەکەیاندا دایان ناوە باسی خۆکوشتنی تیا نیە تەنها بەشی**

یەکەمی فەرمودەکەیە، هاوەڵی سێیەم (معمر کوری راشد) لە عروە لە عائشەوە باس لەم زیادەیە دەکات و ئەو برە زیادەیەش نادرێتە پاڵ عائشە بەڵکو بەشێکە لە ووتەکانی (الزوهری) دیارە زوهریش لە شوێنکەوتوانە (تابعین) واتە خۆی پێغەمبەری نەدیووە دەڵێ پێمان گەیشت بەڵام نالێت کێ پێی ووتوە (ئایا ئەو کەسە کێیە؟ جێی متمانەیە یان نا) بۆیە بەو شێوازە کار بەو بەشەی فەرمودەکە ناکرێت چونکە سەرچاوەکەی دیار نیە و پێچەوانەی هەندێك فەرمووده و ئایەتی قورئانە و دابەزاندنە لە پلە و پایەی پێغەمبەر.



بەشی چوارەم

کەسایەتی پێغەمبەر لەرووی رەفتار و گوفتاریەوە

پێغەمبەر لە ووتەی هەندێك نوسەر و روناکبیرەوە

کەسایەتی پێغەمبەر لەرووی رەفتار و گوفتارەوە

گومانی تێدا نیە سەرجەم پێغەمبەران خاوەنی سیفەتی جوان و بالآن، لێرە وام بەباش زانی هەندێك لە سیما دیارەکانی رەفتاری پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ باس بکەم کە هەر کەسێك بە وویژدانەوە بروانێتە بەرزی و پیرۆزی ئەم رەفتارانە تێدەگات ئەم پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ خاوەن چ کەسایەتیەکی بەرز و هاوسەنگ و بێوێنە بووە.

١- دادگەری لە بریاردا:

"جاء رجل الى النبي يتقاضاه بعيرا فاغلط له في القول، فهم به اصحابه فقال النبي دعوه فان لصاحب الحق مقالا، فقالوا: يا رسول الله: لانجد الا سنا هو خير من سنه فقال اعطوه، فقال الرجل: أوفيتني أوفاك الله، فقال ان خير عباد الله أحسنهم قضاء". (بوخاري، موسليم، أحمد)

واتە پیاوێك هات بۆ لای پێغەمبەری خوا داوای حەقی ووشترێکی لێدەکرد، بەقسەی رەق و ناخۆش، هاوەڵێنی وویستیان پەلاری بدەن، پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ فەرمووی وازی لێبێنن، خاوەن هەق مافی خۆیەتی قسە بکات، ووتیان، هیچ ووشترێکمان دەست ناکەوێت لەوەی خۆی باشتر نەبێت، پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ فەرمووی بیدەنێ. پیاوەکە ووتی بەوەفا بووی بەرانبەرم خوا بەفابێت بۆت، پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ فەرموی: چاکترینی بەندەکانی خوا ئەوانەن بەچاکی دادگەری دەکەن.

٢- دونیا نەویستی:

● هیچ کات خانەوادەی پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ سێ ڕۆژ تێر خواردن نەبووە هەتا ئەو کاتەی وەفاتی کرد " ما أشبع ال محمد من طعام ثلاثة أيام حتى قبض" (بوخاري و موسليم و احمد)

● عائشە (ڕەزای خوای) لێبێت دەیفەرموو پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ وەفاتی کرد و تێری نەخوارد لە نانی جۆ "خرج البني من الدنيا ولم يشبع خبز الشعير" (بوخاري).

● خانەوادەی محمد لەڕۆژێکدا دووجار نەنیان نەخواردووە ئەگەر دانەیەکیان خورما نەبوبێت " ما أكل ال محمد أكلتين في اليوم الا احداهما تمر" (بوخاري و موسليم).

● عائشە دەڵێت: ئیمە تەماشای سەرەتای مانگمان دەکرد سێ جار لەدوو مانگدا، لەماڵەکانی پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ ئاگر نەکراوەتەوە، عەروە ووتی: ئەی چۆن دەژیان، ووتی: هەردوو ڕەشەکە، خورما و ئاو. " انا لننظر الى الهلال ثلاثة اهلة في شهرين وما أوقدت في ابيات رسول الله نار، فقال عروة: ما كان يقيتكم؟ قالت الاسودان، التمر و الماءط (البخاري و المسلم و الترمذي)

● لە عائشەوە (ڕەزای خوای) لێبێت جێگەی پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ لە پێستەی خوشکراو بوو ناوەخونەکەشی ریشاڵ بوو " كان فراش رسول الله من أدم وحشوه ليف" (بوخاري و موسليم و ئەبوداود و ترمزی و ئەحمد).

• له كاتی دوعا كردندا دەیفەرموو "اللهم اجعل رزق ال محمد قوتا" (بوخاري و مسليم) واته خوایه رزقی خانەوادەی محمد ئەوەندە بێت كەپێی بژین.

• له عائشەی خێزانیەوە باس لەوە دەكات كە ژنێكی ئەنصار هاتە لای و بینی پێخەفی پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ بریتیە لە عەبایەكی ئەستور و چووەوە بۆ ماڵەوە فەرشێكی بۆ هێنام لە خوری، كاتێك پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ ووتی: ئەمە چیە؟ پێم ووت: فلانە ژنی ئەنسار بۆی هێناوم، ووتی: بیگێرەوە بەلام من پێم جوان بوو لە ماڵەكەم بێت بۆیە نەمگێرایەوە هەتا سێجار پێی ووتم، پاشان ووتی: (ئەی عائشە بیگێرەوە بەخوا ئەگەر بمەوێت خوا چیایەكم لە ئاڵتون و زیو دەداتێ ووتی: ئەو كات منیش گێرامەوە.

طعن زهده يروى الإمام أحمد عن عائشة رضي الله عنه قالت: دخلت علىَ امرأة من الأنصار فرأت فراش النبي صلى الله عليه وسلم عباءة مثنية فرجعت إلى منزلها فبعثت إلىَ بفراش حشوه الصوف فدخل علىَ رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال (ما هذا ؟) فقلت فلانة الأنصارية دخلت علىَ فرأت فراشك فبعثت إلىَ بهذا فقال (رديه) قالت فلم أرده وأعجبني أن يكون في بيتي حتى قال ذلك ثلاث مرات ثم قال (يا عائشة رديه فوالله لو شئت لأجرى الله معي جبال الذهب والفضة) قالت: فرددته".(أحمد)

٣-مامناوەندی له كار و عیبادەتدا:

• چەند كەسێك لە هاوەڵێنی پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ هاتنە ماڵی خێزانەكانی پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ بۆ ئەوەی هەواڵی چۆنێتی عیبادەتی

بزانن کاتێك بۆیان باسکرا ووتیان ئێمە لەکوێی پێغەمبەرین، کە خوا لە گوناهەکانی پێشتر و دواتری خۆش بووە، بۆیە بریاریاندا یەکێکیان ووتی من هەمیشە شەونوێژی دەکەم ئەوی تریان ووتی من رۆژوی بەردەوام دەگرم، ئەوی تریان ووتی من هەرگیز ژن ناهێنم، کاتێك هەواڵ گەشتەوە لای پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ ووتی ئێوە ئەمانەتان ووتوە، بەخوا من لە هەمووتان زیاتر لەخوا دەترسم و خۆپارێزی لە سەرپێچی کردنی فەرمانەکانی دەکەم بەلام بەرۆژو دەبم و خواردنیش دەخۆم، نوێژ دەکەم و پشوش دەدەم، ژنیش مارە دەکەم ئەوەی لە سوننەتی من لابدات لەمن نیە.

"جاء ثلاثُ رهطٍ إلى بُيوتِ أزواج النبيِّ صلى اللهُ عليه وسلم، يسألون عن عبادةِ النبيِّ صلى اللهُ عليه وسلم، فلما أُخبروا كأنهم تقالُوها، فقالوا: أين نحن من النبيِّ صلى اللهُ عليه وسلم؟ قد غفر اللهُ له ما تقدَم من ذنبه وما تأخر، قال أحدُهم: أما أنا فإني أصلي الليلَ أبدًا، وقال آخرُ: أنا أصومُ الدهرَ ولا أُفطِرُ، وقال آخرُ: أنا أعتزلُ النساءَ فلا أتزوَجُ أبدًا، فجاء رسولُ اللهِ صلى اللهُ عليه وسلم فقال: (أنتمُ الذين قلتم كذا وكذا؟ أما واللهِ إني لأخشاكم لله وأتقاكم له، لكني أصومُ وأفطِرُ، وأصلي وأرقُدُ، وأتزوَجُ النساءَ، فمَن رغِب عن سُنَتي فليس مني) "(بوخاری ومسلیم نسائی و ئەحمەد).

• پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ دەیفەرموو لەو کارانە بکەن کە لە تواناتاندایە چونەکە خوا بێزار و بێتاقەت نابێت هەتاکو ئێوە بێتاقەت و بێزار نەبن، خۆشەویسترین کاریش لای پەروەردگار

ئەومیە کە خاوەنەکەی لەسەری بەردەوام دەبێت هەرچەندە کەمیش بێت "خذوا من الاعمال ما تطیقون فان الله لا یمل حتی تملوا وأحب العمل الی الله ما داوم علیه صاحبو وان قل" (بوخاري و مسلیم و ئەبواود و نسائي)

٤- رەحمەتی بەرانبەر بە سەرجەم بونەوەران:

- **بەرانبەر بێباوەران:**

- ووتیان ئەی پێغەمبەری خوا، دوعا لەوانە بکە کەهاوبەشی بۆ خوا پەیدادەکەن کە لەناویان بەرێت، فەرمووی مـن بۆ نەفرەت لێکردن نەنێردراوم، بەڵکو بۆ رەحمەتکردن نێردراوم. " قیل یا رسول الله ادع علي المشركين، قال: اني لم ابعثلعانا وانل بعثت رحمة" **(موسلیم).**

- بینرا لە هەندێك شەرو جەنگدا ئافرەت کوژراوە، بۆیە پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ قەدەغەی کرد کە ئافرەت و منداڵ بکوژرێت.

"وجدت امراة مقتولة في بعض مغازی رسول اللهفنهی رسول الله عن قتل النساء و الصبیان". (بوخاري)

- کاتێك قەومەکەی ئازاری دەدەن و لەشار دەریدەکەن فریشتەی چیاکان پێی دەڵێت ئەگەر ئەتەوێ هەدوو چیای مەککە دێنمەوە یەك و سزایان دەدەم بەڵام پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ دەفەرمووت ئومێد دەخوازم لەخوای بەخشندە لە نەوەکانیان کەسانێك بێنێتە دونیاوە خوا بپەرستن و هاوبەشی بۆ پەیدا نەکەن.

• بۆ موسوڵمانان:

- پێغەمبەری ئیسلام لە فەرمودەیەکدا دەفەرموێت من لە هەموو ئیماندارەکانەوە زیاتر نزیکم لە نەفسیانەوە، هەر کەسێك مردو قەرزار بوو هیچی لەدوا بەجێ نەمابوو ئێمە قەرزەکەی دەدەینەوە، ئەوەشی ماڵ و سامان بەجێ دێڵێت دوای مردنی دەبێتە هی میراتگرەکانی. "أنا أولى بالمؤمنين من أنفسهم، فمن مات وعلية دين ولم يترك وفاء فعلينا قضاؤه، ومن ترك مالا فهو لورثته" (الترمذي)

ئەوەی ڕەحم بە خەڵکی نەکات خوای باڵا دەست ڕەحمی پێناکات. " من لا يرحم الناس لا يرحمه الله عزوجل" (بوخاري و مسليم و احمد)

• بۆ منداڵان و پیرەکان:

لەئەنەسی کوری مالیکەوە پیاوێکی بەتەمەن ویستی پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ ببینێت بەڵام دەوروبەرەکەی بەئاسانی ڕێگەیان نەدا (ڕێگەیان بۆ نەکردەوە) پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ فەرموی: لە ئێمە نیە هەر کەسێك بەزەیی بە بچوکەکاندا نەیەتەوەو ڕێزلە گەورەکان نەگرێت. "جاء شيخ يريد النبي فأيطا القوم عنه أن يوسعوا لة فقال النبي: ليس منا من لم يرحم صغيرنا، ويوقر كبيرنا " (الترمذي و صححه الالبانى).



● <u>بۆ مێینە:</u>

هیچ یەکێك نیە سێ کچی هەبێت یان سێ خوشکی هەبێت، یان دوو خوشکی هەبێت یان دوو کچی هەبێت بەچاکی و بەفرمانی خوا رەفتاریان لەگەڵ بکات ئیلا دەچێتە بەهەشتەوە. لايكون لأحد ثلاث بنات أو ثلاث أخوات أو بنتان أو أختان فيتقي الله فيهن ويحسن اليهن الا دخل الجنة" (ابوداود و الترمذي).

● <u>بۆ هەتیوان (نازداران):</u>

سەرپەرشتاری هەتیو من و ئەو وەکو ئەو دوو پەنجەیەین لە بەهەشت (پەنجەی شایەتمان و ناوەند) " كافل اليتيم له او اغيره أنا وهو كهاتين في الجنة" (البخاري و مسلم).

پیاوێك سکاڵای دڵرەقی خۆی دەکرد لای پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ پێی ووت دەست بەسەر هەتیودا بێنە خواردنی هەژار بدە. " عن ابي هريرة أن رجلا شكا الى رسول الله قسوة قلبه فقال له: امسح رأس اليتيم و أطعم المسكين " (أحمد و صححه الالباني).

● <u>بۆ بێوەژن و هەژار:</u>

ئەوەی هەوڵی خزمەتی بێوەژن و هەژار دەدات وەکو تێکۆشەر وایە لەپێناو سەرخستنی رێبازی خوا، وەکو کەسێك وایە شەونوێژ بکات و نەخەوێت، بەرۆژوبێت و بەربانگ نەکاتەوە. "الساعي على الارملة والمسكين كالمجاهد في سبيل الله، وكالقائم لايفتر، والصائم لايفطر" (البخاري و مسلم).

• بۆ ئاژەڵ و گیانداران:

- خوای بەخشندە لە ئافرەتێکی داوێن پیس خۆش بوو کاتێک بینی سەگێك لای بیرێك خەریکە تینوێتی دەیکوژێت، پێلاوەکەی داکەندو بە لەچکەکەی شۆری کردەوە ئاوی دەرهێنا بۆ سەگەکە "غفر لامرأة مومسة مرت بكلب على رأس ركي كاد يقتله العطش، فترعت خفها فأوثقته بخمارها فترعت له من الماء فغفر لها بذلك " (بوخاري).

هیچ موسمانێك نیە کەدارو درەختێك یان کشتوکاڵێك بروێنێت، کە باڵندە یان مرۆڤ یان ئاژەڵ لێی بخوات ئیللا بەهۆیەوە چاکەی بۆ دەنوسرێت. " ما من مسلم يغرسا أو زرعا فياكل منه طير أو انسان أو بهيمة الا كان له به صدقة " (بوخاري و موسليم).

- لەکاتی سەربرینی ئاژەڵدا فرمانمان پێدەکات کە چەقۆکان تیژبن و سەربرینەکەی ئاسان بێت و بەئازار نەبێت. "ليحدأحدكم شفرته وليرح ذبيحته" (مسلم و النسائي و الترمذي و ابوداود).

- هەروەها دەڵێت هەرکەسێك باڵندەیەك بکوژێت بەبێ حەقی خۆی کە خواردنیەتی خوای باڵا دەست لە قیامەت پرسیاری لێدەکات لەسەر ئەو کارە.

- پێغەمبەری خوا گوێدرێژێکی بینی ناوچەوانی داخکرابوو بە ئاسن نەفرەتی کرد لەوەی ئەو کارەی کردووە.

" ان النبي مر على حمار قد وسم في وجهه فقال: لعن الله الذي وسمه" (موسليم احمد و ابوداود).



● **پێغەمبەری ئیسلام هەمیشە وەك كەسێكی ئاسایی دلتەنگ بووە و گریاوە:**

ئەو كاتانەی كە تیاییدا گریاوە:

١- **كاتی مردنی ئیبراهیمی كوری كە فەرمووی (چاوەكان فرمێسك دەرێژن و دڵ تەنگ دەبێت بەڵان تەنها شتێك دەڵێن كە خوا لێی رازی بێت ئێمە بەكۆچكردنت ئەی ئیبراهیم دلتەنگین)** "تدمع العين ويحزن القلب ولا نقول إلا ما يرضى ربنا وإنا بفراقك يا إبراهيم لمحزونون " (البخاري ومسلم و ابوداود)

٢- **كاتێك گوێبیستی قورئان دەبوو بەتایبەتی كاتێك ابن مسعود دەخوێندەوە و گەیشتە ئایەتی** "فكيف إذا جئنا من كل أمة بشهيد وجئنا بك على هؤلاء شهيدا" (النساء ٤١) **بینی چاوەكانی بە لێشاو فرمێسك دەرژن.** (بوخاري و مسليم).

٣- **لەكاتی وەفاتی یەكێك لە كچەكانی (ام كلثوم) كە چاوەكانی فرمێسكی لێدەهات** "شهدنا بنتا للنبي قال: ورسول الله جالس على قبر، فرايت عينيه تدمعان " (بوخاری وئەحمەد).

٤- **لەكاتی وەفاتی هاوەڵێندا: لەكاتی مردنی عوسمانی كوری مزعون** " أن النبي قبل عثمان بن مظعون وهو ميت وهو يبكى، أو قال عيناه تذرفان "(الترمذي و أبوداود و ابن ماجة و احمد).

٥- **لەكاتی شەهیدبوونی زەید و جعفر و كوری رواحە لە جەنگی موئتە** "أن النبي نعى زيدا و جعفرا للناس قبل أن ياتيهم خبرهم،

فقال: أخذ الراية زيد فأصيب، ثم أخذ جعفر فأصيب، ثـم أخـذ ابـن رواحة فأصيب، عيناه تذرفان، ختى أخذ الراية سيف من سيوف الله ختى فتح عليهم "(بوخاری و ئەحمد).

● نەرم و نیانی پێغەمبەر:

- پیاوێکی دەشتەکی عەرەب هاتە لای پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ و پێی ووت: ئێوە منداڵەکانتان ماچ دەکەن و ئێمە ماچیان ناکەین، پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ پێی ووت من چیت بۆ بکەم کەخوا سۆز و بەزەیی لە دڵت هەڵگرتبێت.

"جاء اعرابي الى النبي فقال: تقبلون صبيانكم فما نقبلهم، فقال النبي أو أملك لك أن نزع الله من قلبك الرحمة" (فتح الباري ابن حجر).

لە ئوسامەی کوری زید دەیفەموو پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ منی لەسەر رانێکی دادەنا و حەسەنی کوری عەلیش لەسەر رانەکەی تری و دەیفەرموو خوایە من ئەمانەم خۆش دەوێت تۆش خۆشت بوێن.
"عن اسامة بن زيد كان رسول الله يأخذني فيقعدني على فخذه ويقعد الحسن بن علي على فخذه الاخر ثم يضمهما ثم يقول: اللهم اني أحبهما فأحبهما". (البخاري و احمد).

- لەکاتی نوێژکردندا ئومامەی کچی زەینەبی دەکردە باوەش و کاتێك دەچووە سوجدەوە دایدەناو پاشان لە هەڵسانەوەدا دەیکردەوە باوەشی " أن رسول الله كان يصلي وهو حامل أمامة بنت زينب، بنت

رسـول الله بنـت أبـي وقـاص، فـاذا سـجد وصـعها واذا قـام حملـها". (بوخارى و موسليم و ئەبوداو و ئەحمەد).

پێغەمبـەر ﴿د.خ﴾ دەفـەرموێت مـن دەچـمە نوێـژ، دەمـەوێت درێـژەی بـدەمێ بـەلاَم کـە گـوێم لـەگریانی منـداڵێك دەبێـت کـورتی دەکەمـەوە نـەك دایکەکـەی توشـی نارەحـەتی بکـەم " انـي لأقـوم في الصـلاة أريـد أن أطـول فيهـا فـاسمع بكـاء الصـبي، فـأتجوز في صـلاتي كراهية أن أشق على أمه" (البخاري و أحمد و النسائي و أبوداود).

لـە عائشـەی دایکـی ئیمانداانـەوە هـیچ کـات پێغەمبـەر ﴿د.خ﴾ بەدەستی لە خزمەتکار یان ژنی نەداوە لەهیچ شتێکی نەداوە مەگەر لە کاتی جیهاد لەرێی خـوادا، هـەر کـات سـەربژێر بکرایـە لـە نێـوان دوو شـت ئاسـانەکەی هەڵدەبـژارد، هـەرکات گونـاه بوایـە دوورتـرین کەس بوو لە گوناه، هیچ کات تۆڵەی نەدەکردەوە لەبەر نەفسی خۆی مەگـەر سـنورەکانی خـوا ببەزاندرایـە لـەو کاتـەدا تۆڵـەی بـۆ خـوا دەکردەوە. " ما ضرب رسول الله صلى الله عليه وسلم بيـده خادمـا لـه قط ولا امرأة ولا ضرب بيـده شـيئا إلا أن يجاهـد في سـبيل الله ولا خـير بين شيئين قط إلا كان أحبهما إليه أيسرهما حتى يكون إثمـا فـإذا كـان إثما كان أبعد الناس مـن الإثـم ولا انـتقم لنفسـه مـن شـيء يـؤتى إليـه حتى تنتهك حرمات الله فيكون هو ينتقم لله ". (أحمد)

- نمونـەی نـەرم و نیـانی لـە یـاریکردنی لەگـەڵ منـداڵ و سـڵاو لێکردنیان و پێدانی خواردن پێیـان و دەسـت هێنـان بەسـەر هـەژار و بێباوکانـدا هاوشـێوەی نـەبووە و سـەرجەم بەڵگـە ئاینیـەکان ئـەو راستیانە دەخەنە روو.

• **خورەوشتی بەرز و جوان:**

پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ دەفەرموێت کاملترینی ئیمانی بروادار باشترینیانە لە خورەوشتدا " أكمل المؤمنين ايمانا أحسنهم خلقا " (الترمذي و أحمد و أبوداود).

- **لەفەرمودەیەکی تردا دەفەرموێت: چوار شت هەیە ئەگەر هەتبوو خەفەت بۆ دونیا مەخۆ لەوەی لە دەستت چووە: پاراستنی راسپاردە، راستگۆیی لە قسە، جوانی خورەوشت، داوێن پاکی)** " أربع اذد كن فيك فما عليك ما فاتك من الدنيا: حفظ أمانة، وصدق حديث، وحسن خليقة، وعفة في طعمة ". (أحمد)

باوەردار بە جوانی خورەوشتی دەگاتە پلەی رۆژەوانی و هەڵساوە بۆ نوێژ "ان المؤمن ليدرك بحسن خلقه درجة الصائم القائم " أبوداو و أحمد).

- **خوای بەخشنە لە سورەتی (القلم) ئایەتی (٤) وەسفی پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ دەکات بە خاوەن خورەوشتی بەرز و بالا** ﴿وانك لعلى خلق عظيم﴾. **پێغەمبەریش باس لەوە دەکات کە نێردراوە بۆ تەواوکردنی خورەوشتە پەسەندەکان** "انما بعثت لأتمم مكارم االأخلاق" **(احمد) و لە عائشەیان پرسی سەبارەت بە خورەوشتی پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ فەرمووی خورەوشتی پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ وەك قورئان وابوو** "فان خلق نبيكم كان القران" (مسلم، أبوداود).

- **بەهۆی رەفتار و گوفتارە جوانەکانیەوە لە رۆژگارێکدا تەنها خۆی ئەم پەیامەی پێگەیشت بەڵام ئەمرۆ زیاترلە یەك ملیار**

موســـولمان هەیـــە. بەرادەیـــەك بـــاوەرداران شـــەیدای خورەوشـــتە جوانەكانی دەبوون یەكێكیان دەڵێت ﴿خوایـە گیـان رەحـم بـە مـن و محمد بكـە و بـە كەسـی تـر مەكـە (بوخـاری و موسـلیم) یـەكێكی تـر دەڵێت (باوك و دایكم بـە قوربـانی بێـت هـیچ مامۆسـتایەكم نـەدیوە، نەپێش ئەم نەدوای ئەم كەئەوەنـدە بـە چاكی فێـری زانسـتت بكـات، سوێند بەخوا نەخۆی لێتورەكردم و نەلێیدام و نەجنێویشی پێدام)(موسلیم).

- لە قورئاندا لە زیاتر لە ئایەتێك باس لە جوانی رەفتـار و سـۆز و بەزەیی پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ دەكات.

- ﴿واخفض جناحك لمن اتبعك من المؤمنين﴾ (٢١٥ الشعراء)

بـاڵی خۆشەویسـتی و میهـر و سـۆز و بـەزەیی خـۆت نـەوی بكـە بـۆ ئیمانداران

﴿لقد جاءكم رسول من أنفسكم عزيز عليه ما عنتم حريص عليكم بالمؤمنين رءوف رحيم﴾ (١٢٨) التوبه. پێغەمبەرێكتان بۆ هاتووە لە خۆتان، زۆر بەتەنگ ئێوەوەیە بە تایبەتی ئیمانداران، زۆر بەسۆز و بەزەیی و میهرەبان و دلۆڤانە.

- ﴿وما أرسلناك إلا رحمة للعالمين﴾ (الانبياء ١٠٧﴾

ئیمە تۆمان رەوانە كـردووە بـۆ ئـەوەی ببیتـە مایـەی سـۆز و میهر و بەزەیی بۆ سەرجەم بونەوەران.

- ﴿لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة لمن كان يرجو الله واليوم الآخر وذكر الله كثيرا﴾. (٢١ الاحزاب).

لەپێغەمبەری خواوە پێشەنگێکی باشتان هەیە بۆ ئەوانەی ئومێدیان بەخوا و رۆژی دوایی هەیە و زیکری خوا زۆر ئەکەن.

● بەخشندەیی و چاکە:

لە جابری کوری عبدالله وە هیچ کات نەبوە داوای شتێك لە پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ بکرێت و بڵێت نا "ما سئل رسول الله صلی الله علیه وسلم شیئا قط فقال لا " (بوخاري و موسلیم)

- **نمونەی بەخشندەی بۆ خەڵکی هەژار و نەدار لەکاتی دابەشکردنی داهاتی جەنگدا زۆر ئاشکرایە و دەیەها نمونەی راست و دروست هەیە.**

● دادپەروەری: **دادپەروەری یەکێك بووە لەسیفەتە گرنگەکانی پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ و هەمیشە هانی هاوەڵانی داوە دادپەروەربن و لە رەفتارەکانیدا رەنگی داوەتەوە. لە قورئاندا لە زیاتر لە ئایەتێك باس لە دادپەروەری دەکات و دیارە خورەوشتی پێغەمبەریش قورئانە.**

﴿ولا تقربوا مال اليتيم إلا بالتي هي أحسن حتى يبلغ أشده وأوفوا الكيل والميزان بالقسط لا نكلف نفسا إلا وسعها وإذا قلتم فاعدلوا ولو كان ذا قربى وبعهد الله أوفوا ذلكم وصاكم به لعلكم تذكرون﴾ (الانعام ١٥٢)

نەکەن نزیکی ماڵ و سامانی منداڵی هەتیو بکەون مەگەر بەکارهێنانی لە شتێکدا بەسوودوقازانجی تەواوبێت هەتا ئەو کاتەی گەورەدەبێت و ژیری تیابەدەردەکەوێت، کێشان و پێوان بە دادگەری ئەنجام بدەن، داخوازی و فرمان بەکەس نەکەین لە توانای بەدەربێت، کاتێك قسەدەکەن یان شایەتی دەدەن دادگەربن و لایەنی خزمەکانتان

مەگرن، بەوەفاو بەئەمەك بن بەرامبەر پەیمانەکانتان، ئەمانە ئامۆژگاری پەروەردگارە بۆ ئێوە ئەو زاتەی فەرمانی پێداون بۆ ئەوەی یادەوەری وەربگرن.

﴿إنَّ الله يأمُرُكُم أن تؤدُّوا الأمانات إلى أهلها وإذا حكمتُم بين النّاس أن تَحكُمُوا بالعدل إنَّ الله نعمّا يعظُكُم به إنَّ الله كان سميعا بصيرا﴾ (٥٨ النساء).

خوا فرمانتان پێدەکات بەدانەوەی گشت سپاردەکان بۆ خاوەنەکانیان وەکاتێك دادوەریتان کرد لەنێوان خەڵکدا بەداد حوکم بکەن، بەراستی خوا بەچاکی ئامۆژگاریتان دەکات خوا هەمیشە بیسەری بینایە.

کاتێك باس لەو حەوت گروپە دەکات کە رۆژی قیامەت دەکەونە ژێر سێبەری خوای بەخشندە یەکێك لەو حەوت گروپە پێشەوایەکی دادپەروەردە " سبعة يظلهم الله في ظله يوم لا ظل الا ظله: امام عادل..." (بوخاری و مسلیم و احمد)

- کاتێك ئافرەتێك دزی دەکات و یەکێك لە هاوەڵێن دەچێت لای پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ شەفاعەتی بۆ بکات پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ پێی دەڵێت هاتویت بۆ بەزاندنی سنوری خوا شەفاعەت دەکەی، ئەوانەی پێش ئێوە ئەمە لەناوی بردن کاتێك خانەدان دزی بکردایە وازیان لێدەهێنا و کاتێك هەژار دزی بکردنە سزایان دەدا، بەخوا ئەگەر بێت و فاتمەی کچی محمد دزی بکات دەستی دەبرم). "أيُها النّاس إنّما أهلك الّذين قبلكُم أنّهُم كانوا إذا سرق فيهم الشّريفُ تركوهُ، وإذا سرق فيهم الضّعيفُ أقامُوا عليه الحدّ، وأيمُ الله، لو أنّ فاطمة بنت مُحمّد سرقت لقطعتُ يدها" (بوخاری مسلیم).

کاتێك هاوەڵێك دیارییەك دەبەخشێت بەیەکێك لە منداڵەکانی و داوادەکات پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ شاهید بێت لەسەر ئەو بابەتە پێی دەڵێت ئایا هەموو منداڵەکانی ترت هەمان دیارییت داونەتێ، دەڵێت نەخێر پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ پێی دەفەرمووت دەبیگێڕەوە، دادگەربن لە نێوان منداڵەکانتان(بوخاری و مسلیم) "اني نحلت ابني هذا غلاما، فقال أكل ولدك نحلته مثله؟ قال: لا، قال: فارجعه"

هەر کەسێك دوو ژنی هەبێت بەلای یەکێکیاندا دایتاشێ (لایەنگری یەکێکیان بکات) ئەوە رۆژی قیامەت شانێکی خوارە."من كانت له امرأتان، فمال الى احداهما جاء يوم القيامة وشقه مائل ". (الترمذي و النسائي و ابن ماجة و أبوداود و أحمد).

- هاوسەنگی و دادگەری لەنێوان خێزانەکانی لە مانەوەی شەو و سەرفکردنی پارە بردنیان بۆ کاتی غەزاکردن، نمونەی زیندووی دادگەری و هاوسەنگی کەسێتی پێغەمبەرە ﴿د.خ﴾.

● بێفیزی و توازوعی پێغەمبەر:

هەر کەسێك لەپێناو خوادا بێ فیزی بنوێت خوا سەریدەخات " من تواضع لله رفعه " (موسلیم و ئەحمد).

کاتێك پیاوێك دێت بۆ لای پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ و لەترسان جەستەی دەلەرزێت لەکاتی ئاخاوتن بۆ هێورکردنەوەی کەسەکە دەربڕینی بێ فیزی پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ پێی دەڵێت لەسەرخۆبە من پادشانیم من کوری ژنێکم نانە رەقەی دەخوارد (ئیبنوماجە) "أتي

النبي رجل فكلمه فجعل ترعد فرائصه فقال له: هون عليك نفسك فاني لست بملك، انما أنا ابن امرأة كانت تأكل القديد".

پیاوێـك هاتـه لای پێغەمبـەر ﴿د.خ﴾ و پێـی ووت: ئـەی چاكترینی خەڵكی، پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ پێی فەرموو ئەوە ئیبراهیمە سەلامی خوای لێبێت (مسلم و ابوداود و احمد) " قال له رجل: یاخیر البریة، فقال النبي ذاك ابراهیم علیه السلام ".

- هێمنی و لێخوشبوونی:

كاتێك طفیل هاتەوە بۆ لای پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ فەرمووی هۆزی دوس سەركەچیان كرد و پشتیان وەرگێرا، دوعا بكە كە خوا لەناویان بەرێت پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ رووی كردە قیبلە و دەستی بەرزكردەوە خەڵكەكە ووتیان لەناوچوون، فەرمووی: خودایە هیدایەتی دوس بدەیت و بەرەو ئیسلامبوون بێن.) "جاءالطفیل بن عمر الدوسیالی رسول الهە فقال: ان دوسا قد عصت و أبت، فأدع الله غلیهم، فأستقبل رسول الله القبلة ورفع یدیه، فقال الناس: هلكوا. فقال: اللهم اهد دوسا وائت بهم، اللهم اهد دوسا وائت بهم". (البخاري و مسلم).

- كاتێك زەیدی كوری سعیە داوای قەرزەكەی لێكرد بە شێوەیەكی نەشیاو پەلاماری دا و قسەی نەشیاوی پێ وت ئیمامی عومەر ویستی ئازاری بدات پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ پێی ووت واباشە بەمن بڵێی قەرزەكەی بدەرەوە و بەویش بڵێی بەشێوەیەكی جوان

داوای قەرزەکەی بکات، بڕۆ قەرزەکەی بدەرەوە و بیست مشتیش خورمای زیادەی بدەرێ (ابن حجر و الحاكم).

- کاتێك عەرەبێکی دەشتەکی پەلاماری دەدات و ملی کراسەکەی هێندە توند دەگوشێت کە شوێنەواری بەلای ملی پێغەمبەرەوە دەردەکەوێت پێ دەڵێت: لەو ماڵەی خوا پێی بەخشیویت بەشم بدە، پێغەمبەریش لێی تورە نابێت فرمان دەکات بەشی بدەن.

"عن انس بن مالك كنت أمشي مع رسول الله وعليه برد نجراني غليظ الحاشية، فأدركه أعرابي فجبذه بردائه جبذة شديدة حتى نظرت الى صفحة، عاتق النبي قد أثرت به حاشية الرداء من شدة جبتة، ثم قال: يا محمد، مر لي من مال الله الذي عندك، فالتفت اليه رسول الله فضحط، ثم أمر له بعطاء" (البخاري و مسلم)

کاتێك ئازاریان دا و بریندارایان کرد خوێنەکەی دەسری دەیفەرموو: خوایە لە قەومەکەم خوشبە ئەوان نازانن. "اللهم أغفر لقومي فانهم لا يعلمون". (بوخاري و مسليم).

- ئاسانکاری و نەرم نیانی:

لە زیاتر لە فەرمودەیەکدا باس لە کار ئاسانی دەکات و داوا دەکات کار ئاسان بن نەك گرانکار، مژدە بەخش بن نەك ترسێنەر، گونجاو بن و جیاواز مەبن "يسرا ولا تعسرا، و بشرا ولا تنفرا، و تطاوعا ولا تختلفا" (بوخاری و مسليم).

- ئەگەر خوای بەخشندە خێروخۆشی بۆ خانەوادەیەك بوێت، سۆز و میهرەبانی دەخاتە نێوانیانەوە. "اذا أراد الله باهل بيت خيرا أدخل عليهم الرفق" (أحمد).

- كاتێك گەنجێك داوای لێدەكات رێگای بدات بۆ زیناكردن هەوڵەكانی داوای بێدەنگبوونی لێدەكەن، بەڵام پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ بە شێوازێكی جوان هەڵەی داواكەی تێدەگەیەنێت كە پێی دەڵێت رازی دەبیت زینا لەگەڵ دایكت، خوشكت، پورت، ئامۆژنت بكرێت بۆیە پێی دەڵێت ئەو خەڵكەش حەز ناكات لەگەڵ كەسوكاری بكرێت، بۆیە دوعای خێری بۆ دەكات. (أحمد).

لە فەرمودەیەكی تردا دەفەرموێت (خوا میهرەبانە و میهرەبانی خۆش دەوێت، ئەوەی بە میهرەبانی دەیبەخشێت بە توندوتیژی نایبەخشێت، لەسەر هیچ شێوازێكی تر نایبەخشێت) "ان الله رفيق يحب الرفق، و يعطي على الرفق مالا يعطى على العنف، وما لا يعطي على ما سواه". (مسلم).

نەرم و نیانی لەهەر شتێك بێت قورس و بەهاداری دەكات، لەهەر شتێك نەبێت ئەوە بێ بەهای دەكات. " ان الرفق لا يكون في شيء الا زانه، ولا ينزع من شيء الا شانه". (مسلم و أبوداود و أحمد).

- نەرم و نیانی بە خێرو چاكە و رەوشت جوانی وەسف دەكات "من أعطي حظه من الرفق أعطي حظه من الخير، وليس شيء أثقل في الميزان من الخلق الحسن". (مسلم و أحمد).

- کاتێك عەرەبییەکی دەشتەکی لە مزگەوتدا میزدەکات، پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ وازیلێدێت تا تەواو دەبێت پاشان پێی دەڵێت مزگەوت بۆ زکرو خوا پەرستیە نەك میزکردن، داوا لە هاوەڵێك دەکات ئاو بکات بە شوێنی میزەکەیدا.(بوخاری و موسلیم).

- دانایی و حکمەتی:

- بانگەشەی هێمنانە و لەسەرخۆ سەرەرای ئەو توندوتیژیەی بەرانبەری دەکرا لە مەککە و پاشان لە مەدینە لەلایەن جولەکەکانەوە.

- دروستکردنی مزگەوت بۆ بلاوکردنەوەی برایەتی و خۆشەویستی.

- دروستکردنی برایەتی لە نێوان کۆچبەران و پاڵپشتەکان.

- بلاوکردنەوەی ئاشتی و تەبایی لەنێوان خەڵکی و رێزگرتنی یەکتر و هاوسێ و پیرو منداڵ.

زۆر فەرمودە هەیە لەو بارەیەوە کە باس لەوە دەکات، باوەری هیچ کامتان کامل نیە تا ئەوەی بۆ خۆی پێی خۆشە بۆ براکەشی پێی خۆش بێت، " لا یومن أحدکم حتی یحب لأخیه ما یحب لنفسه " (بوخاری و مسلیم). بروادار بۆ بروادار وەك باڵەخانە وایە یەکتری پتەو دەکەن، پەنجەکانی دەستی خستە ناو یەکەوە، "المؤمن للمؤمن کالبنیان یشد بعضه بعضا، وشبك بین

أصــابعه". (البخــاري). هــەروەها دەفــەرموێت: حەرامــە لەســەر موسولمان خوێن و ماڵ و شەرەفی موسولمانان " كل مسلم على مسلم حرام: دمه، وماله، و عرضه ". (مسلم). رەوانیـە موسـولمان سـێ شەو زیاتر لە برای موسولمانی دابرێت و ئەوەی سەلام دەكات چاكترە لەوی تر "لا يحل لمسم أن يهجر أخاه فوق ثلاث ليال، يلتقيان فيعرض هذا، ويعرض هذا، وخيرهما الذي يبدأ بالسلام ". (البخاري و مسلم). هـەروەها دەڵێـت ناچـنە بەهەشـتەوە تـاكو ئیمانـدار نـەبن، ئیمانـتان تەواونیــە تــا یــەكترتان خــۆش نــەوێت، ئایــا شــتێكتان پێبڵــێم كــە خۆشەویستیان زۆربێت سلاو لەیەكتری بكەن و وەڵامی سلاو بدەنەوە " لاتدخلون الجنة حتـى تؤمنـوا، ولا تؤمنـوا حتـى تحـابوا، أولا أدلكم علـى شـيء اذا فعلتمـوه تحـاببتم، أفشـوا السـلام بيـنكم" (مسـلم و أبـوداود) هــەروەها دەڵێــت جنێــودان بــە موســولمان خراپەكاریــە و شەركردنیش لەگەڵی بێ باوەری و كوفرە "سباب المسم فسوق، وقتاله كفر". (بوخاري و مسليم).

• راستگۆیی:

• یەكێك لە هەرە سیفەتە جوانـەكانی مـرۆڤ خۆشەویسـت هـەر پێش بە پێغەمبەربوونی لەناو خەلكـدا ناسـراوبوو بـە راسـتگۆ وجـێ متمانـە (الصـادق الامـين). دەمیـەها بەڵگـەی مێـژووی هەیـە لەسـەر راستگۆیی پێغەمبەر.

• عومـەری كـوری عـاص دەڵێـت وام زانـی مـن لای پێغەمبـەر ﴿د.خ﴾ لەهەموو كەسێك خۆشەویسـترم بۆیـە لـە پێغەمبـەرم پرسـی من باشترم یان ئەبوبەكر ووتی ئەبوبـەكر پاشـان ووتم مـن یـان عمـر ووتی عمر ووتم من یان عوسمان ووتی عوسمان راسـتیەكەی پـێ ووتم هەتا خۆزگەم ئەخواست نەم پرسیبایە.

"عمرو بن العاص رضي الله عنـه قـال ﴿كـان رسـول الله صلى الله عليـه وسلم يقبـل بوجهـه وحديثـه على أشـر القـوم يتـألفهم بـذلك فكـان يقبـل بوجهه وحديثه عليَ حتى ظننت أني خير القوم فقلت يا رسول الله أنا خـير أم أبو بكر فقال أبو بكر فقلت يا رسول الله أن خير أم عمر فقال عمر فقلـت أنا خير أم عثمان فقـال عثمـان فلمـا سـألت رسـول الله صلى الله عليـه وسـلم فصدقني فلوددت أني لم أكن سألته " (رواه الترمذی).

• "أرأيـتكُمْ لـو أخبَـرتكُمْ أنَ خيلًـا بـالوادِي تريـدُ أنْ تغـيرَ علـيكُم، أكُنـتُمْ مُصَدِقيَ؟، قالوا: نعمْ، ما جرَبْنا عليْكَ إلا صِدقًا: (بوخاري)

پێغەمبـەر دەفـەرمووێت: ئەگـەر پێتـان بڵـێم لـەو دۆڵـەوە هێـرش دەكرێتـە سـەرتان، بـاوەرم پێدەكـەن؟ وتیـان: بـەڵێ، تـەنها راسـتیمان لـێ بیستویت.

• ﴿علـيكُم بالصِـدقِ، فـإنَ الصِـدقَ يهْـدِي إلى البِـرِ، وإنَ البِـرَ يهْـدي إلى الجنَةِ﴾. (موسليم)

راسـتگۆبن، چـونكە راسـتگۆیی سـەردەنێت بـەرەو چـاكە، چـاكەش رێنمویت دەكات بۆ بەهەشت.

• تەنانەت لەكاتی سوعبەتكردندا هـەر راسـتگۆیی پێوەدیـاربوو ئـەبی هـورەیرە دەڵێـت (فـەرمومان ئـەی پێغەمبـەری خـوا تـۆ سوعبەتمان لەگەڵ دەكەی فەرمووی من جگە لە راستی هـیچ نـاڵێم). (رواه الترمزی)

پێغەمبەر لە ووتەی نوسەر و روناکبیرەکانەوە

کاتێـك مـرۆڤ لـە ژیانیـدا سـەرکەوتوو دەبێـت و هـاوژین و منـداڵ و هـاورێ و هاوپیشـە و شـوێنکەوتوانی ڕێـزی تایبـەتی دەگـرن و هـەر یەکـەیان بـەجۆرێك خۆشـی دەوێـت و وەسـفی دەکات، ئەمـە شـتێکی گـرنگ و پـیرۆزە لـە ژیانـدا بـەڵام کاتێـك کەسـانێك دێـن هـیچ پەیوەندیـەکی راسـتەوخۆیان لەگـەڵ ئـەو کەسەدا نیە بەڵام بەویژدانەوە هەڵسەنگاندن بۆ مێژووی ژیان و خزمـەتی ئـەو کەسـە دەکـەن، دەگەنـە ئـەو بـاوەڕەی کـەناتوانن وەسفی خزمەت و مرۆڤدۆسـتی ئـەو کەسایەتیە نەکـەن ئەمانـە گرنگی تایبەتی خۆی هەیە کە کەسانی بێلایەن و هەنـدێك کـات نەیارەکانیشت وەسفت بکەن.

لێـرە تـەنها بـاس لـەو کەسـایەتی و نوسـەر و روناکبیرانـە دەکەین کە لە بنەڕەتدا موسوڵمان نین و بۆچوونی خۆیان لەسەر پێغەمبەر خستۆتە روو:

<u>برنادشۆ</u>: هەمیشە دینی محمدم لە پلەیەکی تایبـەتی ئاشـتی داناوە بەهۆی زیندوبونەوەی، وای بۆ ئەچم تاکە دینێك بێت کە توانای ژیانی هەیە بۆ قۆناغـە جیاوازەکـانی ژیـان بـەجۆرێك کـە سەرنجراکێش بێت بۆ هەموو کات و شوێنێك.

لـەو بـاوەڕەدام ئەگـەر پیـاوێکی وەك محمـد جڵـەوی فـەرمانڕەوایی لەهـەموو جیهانـدا بگرێتـە دەسـت سـەرکەوتوو

دەبێـت لـە چارەسـەری کێشـەکانی و بـەڕێوەبردنی بـۆ خێـر بەجۆرێك ئاشتی و ئارامی بهێنێتە دی.

تولستۆی: گومانی تێدا نیە ئەم پێغەمبـەرە لـە گـەورەترینی مامۆستاکانە کە خزمـەتی گـەورەی کۆمەڵایـەتی کـردووە، بەسـە بـۆی وەك شـانازی کـە هـەموو میللەتەکـەی بـەرەو ڕۆشـنایی دادگەری برد و والیلێکرد ئاشتی خوازبێت و وازبێنێت لە خـوێن ڕشتن. پیاوێکی وەك ئەو جێی ڕێز و پێزانیە.

غانـدی: ویسـتم بـزانم سـیفەتەکانی ئـەو پیـاوە چـیە کـەبێ ڕکابـەر دڵـی ملیۆنـان کەسـی ڕاکێشـاوە بۆخـۆی، بەتـەواوی لـەو باوەڕەدام کە شمشێر هۆکار نەبووە بۆ ئەوەی ئیسلام بگاتـە ئـەم پێگەیەی ئێستای، بـەڵکو ئـەوە لـەڕێی خـاکیبوونی پێغەمبـەر و ووردبینی و ڕاستگۆیی لە پەیمانەکانیدا بـووە، لێـبران و دڵسۆزی بۆ هاوەڵان و شوێنکەوتوانی، ئازایەتی و متمانـەی ڕەهـای بـەخوا و پەیامەکـەی، ئـەم ڕەفتارانـە ڕێگـە خۆشـکەربوون بـۆ زاڵبـوون بەسەر ئاستەنگەکان نەك شمێر.

لامـــارتین(بیرمەنـــدی فەرەنســـی): ئەگـــەر پێوەرەکـــانی بەهرەمەندی مرۆڤ بەوە بپێورێت بەرزی ئامانـج و ئەنجامەکـەی سەرەرای کەمی هۆکارەکانی بەردەست، ئـەوە کـێ بـوێری ئـەوەی هەیـە بـەراووردی کەسـە مەزنـەکانی مێـژووی نـوێ بکـات بـە پێغەمبـەر محمـد لـە بەهرەمەندیـدا. بەناوبانەگـەکان چـەکیان

دروستکرد، یاسایان دانا، ئیمپراتۆریەتیان دروستکرد، تەنها سەرفرازیەکی کاتیان بەدەستهێنا پاش خۆیان زۆرخێرا شتەکانیان نەما و لەناوچوو، بەڵام ئەم پیاوە محمد رابەری ملیۆنان کەسی کرد کە یەك لەسێ جیهان دەبوو لەو کاتەدا، نەك تەنها ئەمە بەڵکو کۆتایی بە بتپەرستی و بیر و باوەرە پوچەکان هێنا.

ئەوە محمدە فەیلەسوف و ووتاربێژ و پێغەمبەر و یاسادانەر و جەنگاوەر و لەناوبەری ئارەزووبازی و دامەزرێنەری مەزهەبی بیری خواپەرستی راستی بەبێ بت پەرستی و زاربازی، ئەو دامەزرێنەری بیست ئیمپراتۆریەتە لەسەر زەوی و یەك ئیمپراتۆریەتی رۆحانی ئەوە محمدە.

مونتگومێری: ئامادەباشی ئەم پیاوە بۆ بەرگەگرتنی ئەو چەوساندنەوەی توشی هات لەپێناو بیروباوەرەکەیدا، سروشتی ئاشتی خوازانەی ئەوانەی باوەریان پێهێناوە و شوێنکەوتەیین و کردویانە بە رابەر و سەرکردەی خۆیان، شان بەشانی ئەو دەستکەوتە مەزن و رەهایەی بەدیهاتووە، ئەمانە هەمووی بەڵگەی دادپەروەری و پاکی کەسێتی محمدە.

مایکل هارت: هەڵبژاردنم بۆ محمد بە گرنگترین و مەزنترین کەسی مێژوو، رەنگە خوێنەران سەرسام بکات، بەڵام تاکە پیاوێکە بەدرێژای مێژوو کە سەرکەوتنی بەدەست هێناوە لەهەردوو ئاستی دونیا و قیامەت.

كـارل مـاركس: ئـەم پێغەمبـەرە بەپەیامەکـەی سـەدەیەکی نوێی لە زانست و روناکی و رۆشنگەری هێنا، ووتەو رەفتارەکانی بە زانستی نوسـراونەتەوە، بـەپێی ئـەوەی ووتـەکانی بـە سـروش دادەنرێت لەسەری بوو هەرچی گۆرانکـاری و ناتـەواوی هەیـە لـە ئایینـەکانی تـر بیسـرێتەوە، محمد مـەزنی مەزنـەکانی جیهانـە، ئەو ئاینەی کە هێناویەتی لەهەموو ئاینەکان کاملترە.

د. هـانز کـونگ: محمـد پێغەمبـەری راسـتەقینەیە بـەواتای ووشـە، نـاتوانین چـیتر نکـوڵی لـەوە بکـەین کـە محمـد رابـەر و سەرکردەیە بۆ رێگای سەرفرازی.

مێـژوونوس کریسـتوفەر دارسـون: لـە پـەرتوکی (یاسـاکانی بزوتنەوە (جوله) لەمێژووی جیهان)دا دەڵێت: بارودۆخی جیهان گۆرانکاری لـەناکاو و گـەورەی بەسـەرهات بـەهۆی رەفتـاری تاکـە کەسێك لەمێژوودا ئەویش محمدە.

رۆژهەلاتناسـی ئیسـپانی جـان لیـك لـە کتـێبی (عـەرەب) دا دەڵێت: ناتوانرێت ژیانی پێغەمبەر بەوە جوانتر وەسفبکرێت کـە خـوا وەسـفی کـردووە ﴿ومـا أرسـلناك الا رحمـة للعـالمين﴾ محمـد رەحمەتێکی راستەقینە بوو.

بەشی پێنجەم

دەروون لە قورئاندا.

ئیسلام و دەروون دروستی

دینداری و دەروون دروستی

دەرون لە قورئاندا

قورئانی پیرۆز باس لە هەندێك جۆر دەرون (النفس) كراوە و هەر یەكەیان تایبەتمەندی خۆی هەیە:

١- دەرونی خراپەكار: ئەو دەرونەیە كە فرمان بەتاك دەكات خراپە بكات و شوێن هەوەس و ئارەزووەكانی بكەوێت و بۆئەوەی بگاتە ئامانجەكانی، لاری نیە لەوەی زیان بە دەوروبەر بگەیەنێت، لە سورەتی یوسف ئایەتی (٥٣) خوای گەورە بەو جۆرە وەسفی دەرونی زولێخا دەكات ﴿وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيَ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (یوسف ٥٣) من هەرگیز پاكانە بۆ خۆم ناكەم بەراستی نەفس زۆر فرماندەرە بە خراپە.

٢- دەرونی لۆمەكار: ئەو دەرونەیە كە لۆمەی خۆی دەكات لەسەر خراپە و هەمیشە لە شەردایە لەگەڵ نەفسی خۆی تاوێك دەرونی خراپەی پێدەكات تاوێكی تر بە لۆمەكردن و دوعا ناخی خۆی پاكدەكاتەوە پاش ماوەیەك هەمان هەڵە یان هەڵەی تر دەكاتەوە، خوای بەخشندە سوێندی پێدەخوات ﴿وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ﴾ (القیامة ٧٥).

٣- دەرونی ملهمە: خاوەنی ئەم جۆرە دەرونیە دەزانێت باش و خراپ، دروست و نادروست چیە، بەڵام دەرونی تاوێك كاری باشەی پێدەكات تاوێك خراپە، پلەی دەرونی لە ئاستێكدا نیە بتوانێت هەمیشە باش یان خراپ بێت بۆیە زۆرگرنگە خاوەنی ئەم دەرونانە لەكەسانی خراپەكار بەدوور بن چونكە بەئاسانی ئەگەری

خراپەکردنیان هەی هەر وەك چۆن گرنگە هاوەڵی کەسانی دەروونی ئارام و سەقامگیر بکەن بەوەی دەروونیان حەز بەکارە باشەکان دەکات.

﴿ونفسٍ وما سوّاها * فألهمها فجورها وتقواها﴾ (الشمس ٧-٨)

٤- دەروونی لەرزۆك و ناجێگیر: ئەو دەروونەیە کەلەسەر بارێك ئۆقرە ناگرێت هەر تاوەی بەلایەکدا دەکەوێت هەرگیز ناتوانێت بەتەواوی یەکلابێتە نەبۆ خراپە نەبۆ باشە، هەر لایەك دەگرێت هەست بەئارامی ناکات و هەمیشە نارەحەتی بێزاری لە ناخیدایە، ئەو کارەی دەیکات بە یەقینەوە نیە بۆیە ناتوانێت بگاتە ئەو پلەی هەست بە ئارامی دەروون بکات، لە رۆژگاری ئەمرۆدا نمونەی ئەمانە زۆرە تاوێك وەك دیندار تاوێك دونیادار بەڵام لە هیچیان نەسەرکەوتوون نەئارامگرن. ﴿مُذبذبين بين ذلك لا إلى هؤلاء ولا إلى هؤلاء ومن يضلل الله فلن تجد له سبيلا﴾(النساء ٤)

٥- دەروونی ئارام و سەقامگیر: گەشتۆتە پلەیەك لە یەقین کە شتەکانی دونیا فریوی نادات و شەیتان ناتوانێت زەفەری پێببات و دوورە لە ترس و دڵتەگی، هەمیشە لە گوێرایەڵی فرمانەکانی خودادایە، ﴿يا أيتها النفس المطمئنة * ارجعي إلى ربك راضية مرضية﴾ (الفجر ٢٧-٢٨). ئەی دەروونی بە ئارام و سەقامگیر بگەرێرەوە بۆ لای پەروەردگارت بەرەزامەندی و لێ رازیبوو.

زۆر گرنگە خاوەن ئەم جۆرە دەروونە بتوانێت چێژ لە عیبادەت وەرگرێت و پلەی ئیمانی خۆی بەرزکاتەوە چونکە دەشێت هەندێکیان پاش ماوەیەك شەکەت بێت و نەتوانێت بەپێ پێویست

چێژ لە عیبادەت وەرگرێت بە تایبەتی ئەگەر لەسەرو توانای خۆیەوە خەریکی عیبادەت بێت بۆیە ئەگەر دابەزینی پلەی دەرونی هەیە، ئەمەش لە هەندێك کەسدا بەدیدەکرێت کە ماوەیەك زۆر بە گەرمی و توندی شوێنکەوتەی ئایین دەبن پاش ماوەیەك ساردبونەوەیان تیادا بەدەردەکەوێت چونکە پلەکانی باوەر و دەرون دەبێت پێکەوە گەشەبکەن تا بتوانن ئارامی و سەقامگیری بەناخ فەراهەم بکەن.

٦- دەرونی رازیبوو: ئەو دەرونەیە کە رەزامەندە بەوەی خوای بەخشندە پێی بەخشیوە. ﴿یا أیتها النفس المطمئنة * ارجعي إلى ربك راضیة مرضیة﴾ (الفجر ٢٧-٢٨).

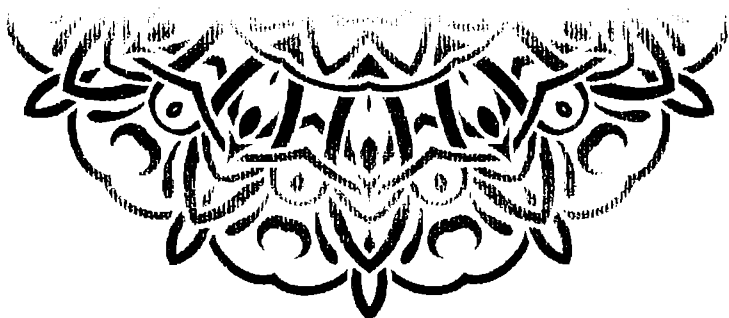
٧- دەرونی رەزامەندبوو: ئەو دەرونەیە کەخوای بەخشندە لێی رازیبوەو بانگی دەکاتەوە بۆ لای خۆی. (یا أیتها النفس المطمئنة * ارجعي إلى ربك راضیة مرضیة﴾ (الفجر ٢٧-٢٨).

٨- دەرونی کاملبوو (پالفتە): ئەو دەرونیە کەبەتەواوی لە پەروەردگارەوە نزیکە و هەموو رەفتار و کردار و گوفتاری بە قورئانە و کاتێك مامەڵەی لەگەڵ دەکەیت هەست دەکەی پەرتوکێکی قورئانە و بەسەر زەویدا دەروات کە دەرونی پیاوچاکان و ساڵحانە ﴿ألا إن أولیاء الله لا خوف علیهم ولا هم یحزنون﴾ (٦٢ یونس)

وەك دەبینین پلەکانی دەرون لە قورئاندا بەپلەی دەرونی پڕ خراپەکاری دەست پێدەکات کەهەوڵدەدات هەر شتێك نەفس پێی خۆشە بیکات کەئەمەش لای فرۆید بە (ID) ناو دەبرێت، واتە ئەو

ئاستەی کە تاك تەنها هەوڵی تێکردنی حەزەکانی خۆی دەدات بەبێ گوێدانە یاسا و ڕێسا کۆمەلایەتی و ئایینیەکان و خۆی سەنتەری هەموو شتێکە و حەزەکانی خۆی لەسەرو هەموو پێوەرەکانەوەیە.

بەلام دەرونی دووەم دەرونی لۆمەکارە کەلای فرۆید (SUPER EGO) واتە منی باڵا کەتاك زۆر پەیوەست دەبێت بە ڕێکارە یاسایی و کۆمەڵایەتی و کەلتوریەکان و بەردەوام لۆمەی خۆی دەکات ئەگەر کارێك بکات پێچەوانەی ئەوانە بێت یان بۆ کردنی کارێك بەردەوام لۆمەی خۆی دەکات نەك ئەم کارە زیان بەکەسانی تر بگەیەنێت و ببێتە مایەی شەرمەزاری و گازندەی کۆمەڵایەتی.



ئیسلام و دروستی دەروونی

مەبەست لە سەدەکانی ناوەراست سەدەی پێنج بۆ سەدەی پانزدەی زاینە، ئەو سالآنەی ناو دەبرێت بە سەدەکانی تاریکی، نەزانی و نەفامی و گەڕاندنەوە بۆ دواوە باڵی بەسەر ئەوروپادا کێشابوو و دونیای نوقمی تاریکی دەکرد و چرای زانست رووی لە ناوچەیەکی تری جیهان کرد، دونیای ئیسلام بووە پێشەنگی وولآتان لە زانست و داهێنان بە سوود وەرگرتن لە زانستی رۆمان و یۆنانەکان.

لەئەوروپا رێگری دەکرا لە خوێندنەکانی یۆنان و رۆما بەناوی ئەوەی ئەمە بتپەرستی و بێباوەریە و نەخۆشی دەروونی جارێکی تر گەڕێندرایەوە بۆ رۆحە شەنگێز و خراپەکان.

لە جیهانی ئیسلامدا بەهۆی بلآوبونەوەی ئاینی ئیسلام و رێگری لە کوشتنی نەفس و دانانی بە تاوانێکی گەورە فرمانکردنی بە مامەڵەی چاك لەگەڵ لاواز و نەخۆشدا، ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەبوو لە کوشتن و سوکایەتی پێکردن تارادەیەکی زۆر رزگاریان بوو. هەروەها سەردەمی دروستکردنی نەخۆشخانەی تایبەت بە نەخۆشە دەرونیەکان دەستی پێکرد پێیان دەوت (بیمارستان) یەکەم بیمارستان لەلایەن وەلیدی کوری عبدالملك (شەشەم خەلیفەی ئەمەویەکان) لەساڵی (٨٨ کۆچی – ٧٠٧ زاین) دروستکراوە پاشان لە دیمەشق و میسر و هەندێك ناوچەی تر دروستکرا. زۆر لە دامەزراوە دەرونیەکانی ئەوروپا پێشکەوتووتر بوو بەجۆرێك هاوتای نەبوو لەجیهانی ئەو کاتەدا و بێگومان ئەم بیمارستانانە بەپێی کات ئاستی خزمەتگوزاریان دەگۆرا بەپێی ئەوەی دەستەلآتی ئەو کاتە تا چ رادەیەك باوەری بە کاری ئەم بیمارستانانە هەبوو.

١- ساڵی (٨٨) کۆچی خەلیفەی ئەمەوی (وەلیدی کوری عبدالملك) لە دیمەشق یەکەم نەخۆشخانەی بۆ نەخۆشییە دەروونیەکان دروست کرد.

٢-ساڵی (١٥١) کۆچی عەباسییەکان لە بەغداد یەکەم بەشی نەخۆشی دەروونییان دروست کرد، پاشان لەسەر ئەم شێوازە بەشی دەروونی لە رۆژهەڵات و رۆژئاوا دروستکرا، بەناوبانگترینی نەخۆشخانەی (قلاوون) بۆ لە میسر.

٣-پاشان لە سەفاقسی تونس و هەندێك ناوچەی تر دروستکرا.

٤- ئەم خەستەخانانە باشترین خزمەتیان هەبووە لەرووی خواردن و پۆشاك و پاکوخاوێنی.

تایبەتمەندی ئەم نەخۆشخانانە لەوەدا بوو لەگەڵ بەشەکانی تری پزشکی (نەشتەرگەری، هەناوی، چاو) پێکەوە بوون بۆ ئەوەی نەخۆش هەست بە جیاکاری نەکات، بەشداری کۆمەڵگە لە پرۆسەی چاودێری و خزمەتی نەخۆش. هەروەها هەر نەخۆشەی دوو یاوەری هەبووە و ئەوانەی خەویان نەبووە کەسانێکیان بۆ بانکردوون کە چیرۆکیان بۆ بگێرنەوە تا خەویان لێبکەوێت، کاتی چاکبونەوەی وەك دیاری و پاڵپشتی پێنج ئالتونیان دەدانێ بۆ دەستکردن بە پیشەیەك.

٥-پاشان لەسەردەمی سەلجوقیەکان و عوسمانیەکان لەنزیك مزگەوتەکان ناوەندی کۆمەڵایەتی بۆ چارەسەرکردن دامەزرا پێیان دەوت (تەکیێ) کە دواتر وەك ناوەندی خوێندن سوودی لێدەبینرا.



دوو تێبینی:

١- پاش ساڵانێکی زۆر لەو داهێنانە پاشان لە ئەوروپا نەخۆشخانەی دەروونی دروستکرا بە سوود بینین لە مێژووی پرشنگداری ئیسلام.

٢-ئەوەی ئەمرۆ لە ئەمەریکا و لە هەندێك وولاتی ئەوروپا دروستکراوە کە خانوی بچوك هەندێك نەخۆشی تیا دادەنرێت و بۆ چارەسەر پێش سەدەها ساڵ هاوشێوەی ئەوە لە نزیك مزگەوتەکان دروست کراوە.

لەمێژووی ئیسلامدا نوسەر وبیرمەندی گەورە پەیدابوون لەبارەی دەرونیەوە و گرنگترینیان (غەزالی و رازی و ابن حزم و ابن تیمیە و ابن قیم کە بایەخیان بە چارەسەری هزری و رەفتاری داوە. هەوڵیان داوە رەفتاری نادروست و نەشیاوی تاك بە پێچەوانەکەی چارەسەر بکەن، هەروەها هەوڵیان داوە هزری تاك گۆرانکاری تیدابکەن لەو بۆچوونەی کە شێوازی بیرکردنەوە کاردەکاتە سەر جۆری رەفتاری تاك. (ئەمەش لە زانستی ئەمرۆدا بە کاریگەرترین شێوازی چارەسەری دەرونی دادەنرێت شێوازی چارەسەری رەفتاری و شێوازی چارەسەری زانەکی رەفتاری).

ئیبن سینا لەو کاتەدا باس لەوە دەکات کەبیرچونەوە بەهۆی تێپەربوونی کاتەوە نیە بەڵکو زیاتر پەیوەندی بە تێکەڵبوونی زانیاریەکانەوە هەیە و زانستی ئەمرۆش هەمان بۆچوونی هەیە.

هـەروەها ئـیبن سـینا و فـارابی باسـیان لەخـەوبینین کـردووە و ڕاڤەکردنی هەندێك لە ئاماژەکانی خـەوبینین و ڕۆڵـی خـەوبینین لـە تێرکردنی هەندێك لە ئارەزوو و پاڵنەرەکان.

هـەروەها غـەزالی لـە پـەرتوکی (زیندووکردنـەوەی زانسـتەکانی ئایین) لە بەشی تایبەتـدا بـاس لـە ڕەفتـار و پاڵنـەر و هەڵچونەکان و سۆز دەکات و ڕۆڵیان لە پەروەردەدا.

پاشـان لـە نەخۆشـخانەی قـیروان زانـای پایەبـەرز (ئسـحاق کـوری عمـــران) خـــاوەن دەستنوســـی (میلانخۆلیـــا) پەیـــدا دەبێـــت کەلەپەرتوکەکەیدا باس لە نیشانەو هۆکارەکانی میلانخۆلیـا دەکـات و لەبەشی دووەمی هەمان دەستنوسدا بـاس لـە شـێوازی چارەسـەرکردن دەکات بەم جۆرە:

١- چارەسەرکردن بە شێوازی دەرونـی و بایەخـدان بـە نـەخۆش و ووتەی جوان و هاندەر ودڵدانـەوەی نـەخۆش و گەرانـدنی بـە هـەوای کراوە و دەشت و باخچەکاندا.

٢-چارەسـەرکردن بـە خـواردن: بـە پێـدانی هەنـدێك خـواردن و ڕێگری کردن لەهەندێکی تر.

٣-چارەسـەرکردن بـە شـێلان بـە زەیتـی زەیتـون و حـەمامکردن (خۆشتن).

٤- چارەسەرکردن بە دەرمان و گیراوە.

ابومحمد کوری حزم الظاهري لە کتێبەکەیدا بـاس لـە دەرونزانـی و ڕەفتار دەکات بە پشت بەستن بە هۆکاری کۆمەڵایەتی و ژینگەیی.



نکوڵی لەوە ناکرێت کە زانایانی ئیسلام لەو سەردەمەدا سودی زۆریان لە شارستانی ئیغریقیەکان دیوە بەڵام بەهۆی تێپەربوونی ئەوروپا بەرۆژە تاریك و رەشەکانی ئەو سەردەمەدا کە نەخۆشانی دەرونی دەکوژان و دەسوتێنران ئەستێرەی زانایانی ئیسلام زیاتر دەدرەوشایەوە.

هەندێك نمونەی شێوازی چارەسەرکردن و تێگەیشتنی زانایانی ئیسلام لە نەخۆشی دەرونی:

● لەیەکێك لەبەسەرهاتەکانی رازی کاتێك یەکێك لەمیرەکان توشی نەخۆشی دەبێت و ناتوانێت بروات بەهەموو شێوازێك هەوڵدەدەن لەگەڵی سوودی نابێت رازی دەگاتە ئەو باوەرەی کە هۆکاری نەرۆشتنی میر دەرونیە نەك جەستەیی بۆیە داوا لەمیر دەکات کە دەتوانێت چارەسەری بۆ بکات بەڵام دەبێت دوو ئەسپی باشی بۆ ئامادە بکات و لەگەڵیدا بێت بۆ حەمامکردن کەسوکاری میریش بۆی ئامادەکەن و کاتێك دەیباتە حەمام پاش شێلان بەدەرمان هەڵدەستێتە سەرپێی و هەرەشە لەمیر دەکات بەوەی دەیکوژێت، میریش بەمە زۆر پەست دەبێت هەڵدەستێتە سەرپێ بۆئەوەی پەلاماری بدات رازی رادەکات و بەسواری ئەسپەکە دێتەوە بۆ شار، نامەیەك بۆ میر دەنوسێت و باسی نەخۆشیەکەی بۆ دەکات و پێی دەڵێت ئەوە بەشێك بووە لەچارەسەر بەڵام پاش ئەوە لەروم نایەت خۆم پیشانی میر بدەمەوە، میریش بەرانبەر بەم کارەی خەڵاتی دەکات و موچەی ساڵانەی بۆ دەبرێتەوە. (لە زانستی

ئـــەمرۆدا ئەمـــە پێـــی دەوترێـــت نەخۆشـــی هســـتریا (تەنگـــژەی هەواڵەکراو) کەتاك بەهۆی گرفتێکی دەرونی یان کۆمەڵایەتی، گرفت لــە توانــای جەســتەی دروســت دەبێــت ئــەم شــێوازی چارەســەرە تــا ئێستاش لە هەندێك ناوەند و نەخۆشخانە بەکاردەهێنرێت بـۆ زیـاتر لە نەخۆشییەك.

• نمونەیەکی تری حاڵەتی دەرونـی لەسـەردەمی (هـارون رەشـید، ٧٦٦ز – ٨٠٩ز) یـەکێك لـە جاریـەکانی توشـی حاڵـەتێك دەبێـت کـە دەستی بۆ سـەرەوە بـەرز دەکاتـەوە و ناتوانێـت بیهێنێتـەوە خـوارەوە هارونــە رەشــید بــانگی (جبرائیــل کــوری یەختیشــیوع) دەکــات بــۆ چارەسەری حاڵەتە، ئەویش پێی دەڵێت من چارەسـەری دەکـەم بـەڵام تـا تـەواو دەبم نابێـت لـێم تـورە ببیـت، خەلیفـەش پـەیمانی دەداتـێ، ئەویش دەڵێت کەواتە بۆم بێنە ئێرە لەبەرچاوی هەموان چارەسەری دەکـەم، جاریەکـە دێننــە دیوەخــان و کۆمەڵــە کەسـێك بەدەوریــەوە دەبێـت، جبرائیـل سـەرنزم دەکاتـەوە و هەوڵـدەدات کراسـی جاریەکـە هەڵبداتـــەوە بـــۆ ئـــەوەی ســـەیری جەســـتەکەی بکـــات بەمـــەش کەنیزەکەکە بێزار دەبێت و دەستی دێنێتە خوارەوە بۆ رێگری کـردن لـە هەڵدانـەوەی کراسـەکەی لەوێـدا جبرائیـل دەڵێـت خەلیفـە چـاکم کردەوە، خەلیفەش بە کەنیزەکە دەڵێت ئـادەی دەسـتت سـەروخوار و راسـت و چـەپ بکـە دەبینێـت دەتوانێـت جولـەکان بکـات، ئەمـەش حاڵەتێکی ترس هستریایە کـە زانایـانی ئـەو زەمانـە ئەمـەیان زانیـوە ئێستا هەنـدێك نەشـارەزا لـە دیـن و زانسـت ئەمانـە پیشـانی خـەڵکی

نەشارەزا دەدەن و دەڵێن ئەوە جنۆکە وایلێکردووە و ئێستا چاکی دەکەینەوە زیاتر لە هەزار و دوو سەد ساڵ پێش ئێستا زانایانی ئیسلام هۆکاری ئەم نەخۆشییەیان زانیوە و کاریان پێکردووە ئەمرۆ بازرگانانی ئایین مێشکی خەڵکی فریودەدەن بەناوی جنۆکەوە.

- یەکێکی تر لەو حاڵەتانەی کە زانای بەناوبان ئیبن سینا چارەسەری دەکات کە جەیمس کۆلمان لە کتێبی (Abnormal Psycholog and modern life) باسی دەکات، حاڵەتی نەخۆشێکە کەخۆی لێدەبێت بەمانگا و داوا دەکات سەری ببرن بۆ ئەوەی هەژاران لە گۆشتەکەی بخۆن و دەنگێك دەردەکات وەك دەنگی مانگا، پاش ئەوەی ئیبن سینا رازی دەبێت چارەسەری بکات وەڵامی بۆ دەنرێت کەخۆی ئامادەبکات کەسێك بەرێوەیە بۆئەوەی سەری ببرێت بەمەش نەخۆشەکە تارادەیەك دڵی خۆش دەبێت و خواردنی باش دەبێت. کاتێك ئیبن سینا دێت دەڵێت کوا ئەو مانگایە؟ ئادەی بۆم بێنن باسەری ببرم. نەخۆشەکەش بەشێوە دەنگی مانگا هاوار دەکات و خۆی دەناسێنێت، پاشان ئیبن سینا دەڵێت پاڵی بخەن و دەستو قاچی ببەستنەوە بۆ سەربرین پاش پشکنین دەڵێت ئەم مانگایە لاوازە بەکەڵکی سەربرین نایەت پێویستە خواردنی باش بخوات تا خەڵکی سود لە گۆشتەکەی ببینێت، نەخۆشە بۆ ماوەیەکی باش خواردن دەخوات و ئیبن سینا لەگەڵیدا دەرمانی دەداتی کاتێك کێشی باش دەبێت ئەم وەهمانەی نامێنێت چاك دەبێتەوە.

ئەگەر ئەم حاڵەتە لە رۆژگاری ئەمرۆدا روبدات ئەوە زۆربەی بازرگانای ئایین دەڵێن ئەوە جنۆکەیە یان جادووە بەوە نەبێت چارەسەر ناکرێت بەڵام ئیبن سینا لەو سەردەمەدا دەرك بەوە دەکات

که ئەمە جنۆکە نیە و سحر نیە بۆیە ئەو شێوازە نەزان و نەفامانە بەکارناهێنێت و هاوشێوەی ئەوروپای ئەو کاتەش ناکات ئازاری نەخۆشەکە نادات و بەندی ناکات بەڵکو لەرێی خواردن و چارەسەری دەرونی و هەندێك دەرمانەوە چارەسەری دەکات.

• حاڵەتێکی تر کە ئیبن سینا چارەسەری دەکات لە پەرتوکەکاندا باس دەکرێت کە ئاماژەی گەورەیی و ژیری ئەم زانایەیە کاتێك لاوێك دێنە لای کێشی دابەزیوە و هەست بە بێتاقەتی دەکات، ئیبن سینا گومانی حاڵەتی گرفتی سۆزداری لێدەکات بۆیە لێدانی دڵی بۆ دەگرێت و پرسیاری لێدەکات سەبارەت بە ناونیشان و خۆیان و هەندێك ماڵی نزیك خۆیان و دەبینێت لێدانی دڵی لاوەکە زیاتر دەبێت تا ناوی بنەماڵەیەك دێنێت دەبینێت لەو کاتەدا لێدانی دڵی زۆر خێراتر دەبێت و بەهێنانی ناوی ئەندامانی ئەو بنەماڵەیە کاتێك ناوی کچەکەیان دێنێت هەست بە گۆرانکاری لە لێدانی دڵ و روخساری گەنجەکە دەکات بۆیە بەکەسوکاری دەڵێت ئەم کورەی ئێوە عاشقە فلانە کەسی بۆ بێنن چاك دەبێت، رەنگە ئەمە بۆ ئەمرۆ ئاسان بێت بەلام هەزار ساڵ پێش ئێستا پزیشکێك بیری بۆ ئەوە بچێت ئەم گۆرانکاری جەستەیی و نەخواردنە هۆکارەکەی دەرونی و کۆمەلایەتییە و بەو شێوە جوان و پڕداهێنە چارەسەری بۆبکات تەنها لەزانایەکی وەك ئیبن سینا دێت، کە رەنگە لەرۆژگاری ئەمرۆشدا هەندێك پزیشك پەی بەو راستتیە نەبەن و دەیەها پشکنین بۆ نەخۆشەکە بکەن و برێکی زۆر دەرمانی بدەنێ و نەزانن بنەمای نیشانە و گرفتەکە چیە؟

• یەکێکی لە نمونە زیندووەکان لەسەردەمی (ئەوحد الزمان) (هبه الله بن علی بن ملك ٥٦٠ کۆچی، کۆچی دوایی کردووە) باس لەوە دەکات کەسێك دێتە لای بەردەوام گلەیی ئەوە دەکات کە گۆزەیەك بەسەر سەریەوەیەوە بۆیە بەهێمنی ئەروات نەك بکەوێتەوە خوارەوە و نایەلێت خەڵکی بەربکەوێت نەك لار ببێتەوە، ئەوحەد زەمان لەگەڵ کاربەدەستەکانی رێك دەکەوێت کە ئەگەر هات یەکێکیان دارێك باسەر سەریدا بەتوندی بجولێنێت بڵێت ئیستا دەی شکێنم و یەکێکی تر لەبەردەستەکانی لەبەرزیەوە گۆزەیەك بەربداتەوە بۆ شکاندن و دەڵێن ئەوە گۆزەکەیە، کاتێك نەخۆشەکە دێت و باسی حاڵی خۆی دەکات، ئەوحەد نکوڵی لە گۆزەکە دەکات بەلام یەکێك لە یاوەرەکانی دەڵێت ئێستا دەیشکێنم من بینیم راستدەکات دەست دەداتە دارێك لەنزیك سەریەوە رایدەوەشێنێت نەخۆشەکە لەترسا چاودەنوقێنێت و کەسی دووەم گۆزەیەك بەردەداتەوە و دەبێت بەچەند پارچەیەکەوە، نەخۆشەکە کە دەبینێت بەراستی گۆزە کەوتۆتە خوارەوە و پارچەی دیارە دەڵێت نەمووت، ئەوەتا رزگارم بوو.

لەو سەردەمەدا نزیکەی (٩٠٠) ساڵ پێش ئێستا زانایانی موسولمان زانیویانە هەندێك حاڵەت هەیە دەرونیەو پێویستی بەوە هەیە بەئاستی عەقلی (زیری) نەخۆشەکە رەفتار بکەی بۆ ئەوەی چاکبێتەوە. هەندێك پزیشك تا ئەمرۆش ئەم شێوازە پەیرەو دەکەن بۆ رۆژگاری ئەمرۆ ئەمە بەسودە یان نا بۆ چ نەخۆشێك دەبێت بۆ چ

نەخۆشێك نابێت ئەوە بابەتێکی تره بەلآم (٩٠٠) سالْ پێش ئێستا ئەم شێوازە بەکارهاتووە و تا ئێستاش بەردەوامە لەهەندێك شوێنی جیهان.

نمونەی ئەم بەسەرهات و شێوازی چارەسەرانە لەدونیای ئیسلامدا زۆرە و هیچ کات ئەم حالەتانە بۆ بوونی جنۆکە و جادوو نەگەرێنراوەتەوە و زانایان هەر لەو کاتەوە شێوازی زانستی و ژیریان بەکارهێناوە، بەلآم لەرۆژگاری ئەمرۆدا هەندێك هەلْپەرست و بازرگانی ئایین خەلْکی سادە و ساویلکە و نەشارەزا لە ئایین و زانست فریودەدەن بەناوی ئایینەوە رەفتارەکانی ئەو کەسانە لەسەر ئایینی پیرۆزی ئیسلام ئەژمارناکرێت چونکە ئەوانە کەمینەن و هیچ کات نابنە نوێنەری زانست یان ئایین، ئەمرۆ بێت یان سبەی فرت و فێلیان و نەزانیان بۆ خەلْکی دەردەکەوێت.

بەناوبانگترین زایانی ئەو کاتە :

● رازی: (٨٥٤ – ٩٣٣ ز) زۆر بایەخی دەدا بەلایەنی فسیۆلۆژی و لەو باوەرەدا بوو نەخۆشی بەهۆی هۆکاری فیزیای و گۆرانکاری کیمیاییەوە رودەدات و دەبێت هۆکارەکەی بزانرێت لەرێی چاودێریکردنەوە لەنەخۆشخانە، بەمەش گرنگترین بنەمای پزیشکی دانا کەبریتیە لە سێ تەوەر (نەخۆش و پزیشك و ژینکە (ناوەندی چارەسەر).



● ئـیبن سـینا: (٩٨٠ – ١٠٣٧ز) یـەكێك بـووە لـە پزیشـك و نەشتەرگەرە بەناوبەنگەكان، زمانی (یۆنانی و رۆمانی و عبری و عـــەرەبی) زانیـــوە بۆیـــە توانیویـــەتی ســـود لـــە زۆربـــەی شارســـتانیەتیەكان وەرگرێـــت، زیـــاتر لـــە (٦٠٠) پزیشـــك لەسەردەستی فێری پزیشكی بوون و راهێنانی بەزیاتر لە (٣٠٠٠) پزیشك كردووە، بۆیە پێیان دەوت (میری پزیشكان).

زیاتر لە (١٠٠) نوسراوی هەیـە گرنگترینیـان پـەرتوكی (یاسا – القـانون)ە كەبـــە سەرچـاوەیەكی زانسـتی گـرنگ دادەنـــرا لەسـەرجەم ئـەوروپادا بـۆ مـاوەی نزیكـەی (٦٠٠) سـاڵ، هـەروەها كتـێبی شـیفا و كتێبـی رزگـاربوون گرنگـی تایبـەتیان هـەبووە لەكاتی خۆیدا.

داهێنانـــەكانی لـــەبواری نەخۆشـــیە دەرونیـــەكان گرنگـــی بەرچاوی هەیـە لەمێـژوی نەخۆشـیە دەرونیـەكان، یەكـەم كـەس بـوو باسـی لـەهۆكاری دەرونـی كـرد لەدروسـتبونی نەخۆشـی دەرونـی، بایـەخی گـەورەی بـە زانسـتی سایكۆسـۆماتیك دەدا كـــەهۆكاری هەنـــدێك نەخۆشـــی جەســـتەیی بـــۆ دەرونـــی دەگەڕاندەوە.

یەكـەم زانـا بـووە شـێوازی شـیكارە دەرونـی بـەكارهێناوە كـەدواتر لەلایـەن فرۆیـدەوە بـاس كـراوە، هـەروەها شـێوازی ئاخاوتنی ئازاد (التداعی الحر) بـەكارهێنا و گرنگی بـە هۆكاری بۆماوە دەدا بەڵام هۆكاری ژینگەشی پشتگوێ نەدەخست.

ئیبن سینا دژی جیاکردنەوەی نەخۆشانی دەروونی بوو لە ناوەندی چارەسەردا و نەشتەرگەری بۆ گەلێك نەخۆشی دەروونی کردووە سەرکەوتنی بەرچاوی تۆمارکردووە،

لەو سەردەمەدا برێکی زۆر لە نەخۆشخانە دەروونی و جەستەییەکان پێکەوە بوون لەبەر باوەری پتەوی بەوەی پەیوەندیەکی گەورە هەیە لەنێوان جەستەو دەروندا.

زیاتر لە شێوازێکی لەچارەسەردا بەکاردەهێنا (نەشتەرگەری، سستمی خواردن، حەمام و شێلان، دەرمان، راهێنانی دەرونی، گۆرینی ژینگە، چارەسەری ڕەفتاری).

- ئیبن روشد: (١١٢٦ – ١١٩٨ ز) جیاکاری کرد لەنێوان نەخۆشی دەرونی کورت خایەن و درێژخایەن، هەروەها باسی لەهەردوو هۆکاری دەرونی و ژینگەیی دەکرد لەدروستبوونی نەخۆشی.

سەدە تاریکەکان لە ئەوروپا: بە نەمانی هەردوو شارستانی یۆنانی و رۆمانی تاریکی باڵی بەسەر سەرجەم بوارەکانی زانستدا کێشاو جارێکی تر هۆکاری نەخۆشی بۆ شەیتان و روحە شەنگێزەکان گەرێندرانەوە وچارەسەری تاك بریتی بوو لەرزگارکردنی لە شەیتان و روحە خراپەکان

لەمێژە مرۆڤ هەست بەوە دەکات پەیوەندییەکی ئەرێنی هەیە لەنێوان دەرون دروستی و لایەنی باوەرداری، لەم چەند ساڵەی دواییدا زۆربەی توێژینەوەکان ئەو راستە دەسەلمێنن کە ئەوانەی لایەنی ئیمانیان و پەیوەست بونیان بە ئایینەوە هەیە (هەر ئاینێك بێت ئیسلام، مەسیحی، جولەکە،...) رەنگە یەکێکیان لەوی تریان کاریگەری زیاتر ببێت بەڵام سەرجەمیان دەبنە مایەی ئاسودەی تاك و هەستی ئارامی لەناخدا.

کۆیین ((Koenig باس لەوە دەکات (٥٠٠) توێژینەوە لەکۆی (٧٠٠) توێژینەوە کەپێش ساڵی (٢٠٠٠) کراوە، لە (٧١٪) باس لە پەیوەندی نێوان دەرون دروستی و باوەرداری دەکات.لەکۆی (٩٣) توێژینەوە (٦٠) دانەیان ئاماژە بەوە دەدەن ئەوانەی لایەنی باوەرداریان بەرزە کەمتر توشی خەمۆکی دەبن و ئەگەر توش ببن لەماوەیەکی کەمتردا چاکدەبنەوە.

بەپێی توێژنەوەیەك لە کەنەدا کراوە لەسەر (٣٧.٠٠٠) تاك لەسەر پەیوەندی باوەرداری بە خەمۆکیەوە ئەنجامەکەی ئاماژە بەوە دەدات هەتا پەیوەستبوون بە ئایینەوە زۆربێت ئەگەری خەمۆکی و ترسی کۆمەڵایەتی کەمترە.

Baetz, M. R. et al. (2006). How spiritual values and worship attendance relate to psychiatric disorders in the Canadian population. Canadian journal of psychiatry, 51 (10), pp. 654-657



توێژەران هۆکاری ئەمە بۆ ئەوە دەگێرنەوە گیانی هەرەوەزی لەنێوان ئەو کۆمەڵانەی کەباوەردارن زیاترە لە کۆمەڵەیەکی تر، ئەم هاوکاری و هاوسۆزیە تەنها لەبواری دوعاکردن و هاوسۆزی نیە بەڵکو لەرووی دارایشەوە هاوکاری یەکتر دەکەن، بۆیە هەستی نەرێنی گۆشەگیری و لاوازی و نەبوونی گەشبینی و ناڕوونی ئامانج لای بڕواداران کەمترە بەتایبەتی کە روونە یەکێك لە هۆکارەکانی خەمۆکی هەستکردن بە تەنیای و دابرانە لە کۆمەڵگە.

Kennedy, G. J. et al. (1996). The relation of religious preference and practice to depressive symptons among 1,855 older adults. Journal of gerentology, 51b (6), p. 306;

Westgate, C. E. (1996). Spiritual wellness and depression. Journal of counseling and development. 75, p. 31

لەکۆی (٦٨) توێژنەوە (٥٧) ئاماژە بەوە دەدەن باوەرداران کەمتر هەوڵی خۆکوشتن دەدەن و سەرژمێریەکانی رێکخراوی تەندروستی جیهانی بەراوردی وولاتانی رۆژئاوا بە رۆژهەلات ئەو جیاوازییە بەئاشکرا دەبینرێت بڕوادار و بێباوەر، لە نێوان ئایینی مەسیحی و ئیسلام، تەنانەت لە نێوان هەردوو مەزهەبە جیاکەی مەسیحیەت. کە دورکایم ئاماژەی پێدەدات لە نێوان کاسولیکەکان کەمترە بە بەراوورد بە پرۆتستانتەکان. (لەبابەتی خۆکوشتن باس لەوە کراوە داتای گەلێك وولات خراوەتە روو). لە توێژینەوەیەکدا ئاماژە بەوە دەدات ئەوانەی سەردانی کەنیسە

ناکەن خۆکوشتن لە نێوانیاندا چوار هێندەی ئەوانەیە کەسەردانی کەنیشە دەکەن.

Weaver, A. J. & H. G. Koenig. (1996). Elderly suicide, mental health professionals, and the clergy: a need for clinical collobation, training, and research, p. 502;

Commerford, M. C. & M. Reznikoff. (1996). Relationship of religion and perceived social support to self-esteem and depression in nursing home resident. The Journal of psychology, 130 (1), p. 43.

له تویژنەیەك لە بەریتانیا كراوە لەسەر (٤٠) لاوی هندوسی و (٦٠) لاوی موسولمان دەرکەوتووە موسمانەکان کەمتر بری خۆکوژیان بەهۆی ئەوەی لە ئاینی ئیسلامدا خۆکوشتن حەرامکراوە. (Loewenthal and Kamal)

Psychological measure of Islamic Religiousness

لەکۆی (٦٩) توێژینەوە (٣٥) باس لەوە دەکەن ئەگەری دڵەراوکێ لە کەسانی باوەرداردا کەمترە لە کەسانی بێباوەر.

لەکۆی (٧) توێژینەوەی کلینیکی (٦) دانەیان ئاماژە بە کەمتر توشبوون بە دڵەراوکێ دەدات لەنێوان برواداراندا.

Koenig, H. G. (2002). Religion and medicine II: religion, mental health, and related behaviors. International journal of psychiatri in medicine. 31 (1), p. 100

توێژینەوەکانی کروفورد و هاندال و فاینر هەمان راستی دەردەخەن کەسانی پەیوەستدار بە ئایینەوە کەمتر توشی دڵەراوکێ دەبن بەبەراورد بەوانەی کەمتر پەیوەستی ئایینن.

لە کۆی (١٢٠) توێژنەوە (٩٨) ئاماژە بەوە دەکەن بەکارهێنانی مادەی هۆشبەر لە برواداراندا کەمترە (دەتوانیت

بڵێی لە بروادارانی ئاینی ئیسلامدا هەر زۆر کەمە بەراوورد بە کەسانی تر).

لەکۆی (١١٤) توێژینەوە (٩٤) باس لەوە دەکات بروادارەکان لەرووی دەرونیەوە باشترن و زیاتر ئومێدیان بە ئایندە هەیە و گەشبینن.

لەکۆی (١٦) توێژینەوە (١٥) ئاماژە بەوە دەدات کەسانی بروادار واهەست دەکەن ژیانیان واتادارەو ئامانج و خەونەکانیان زیاتر دێتەدی.

لەکۆی (٣٨) توێژینەوە (٣٥) ئاماژە بەوە دەدات کەسانی باوەردار لە ژیانی هاوسەریاندا شادمانترن و مامەڵەیان باشترە لەگەڵ هاوژینەکانیان.

لەکۆی (٢٠) توێژینەوە (١٩) باس لەوە دەکات پاڵپشتی کۆمەڵایەتی لەکەسانی باوەرداردا زیاترە،

لە یەکێك لە توێژینەوەکانی ئالان بیرگن کەساڵی (١٩٨٣) پێ هەڵساوە بە شیکردنەوەی ئەنجامی (٢٤) توێژینەوە کە باس لە پەیوەندی ئایین و دەرون دروستی دەکات دەرئەنجام بەو جۆرە بوو

٤٧٪ ی توێژینەوەکان پەیوەندیەکی ئەرێنی هەیە لەنێوان ئایین و دەرون دەروستی.

٢٣٪ پەیوەندیەکی نەرێنی هەیە.

٣٠٪ نەبوونی پەیوەندی

وەك روونــە زۆربــەی توێژینــەوەكان بــاس لــە پەیوەنــدی ئەرێنی دەكەن. هۆكاری ئەو جیاوازیەش بۆ جیاوازی پێوەرەكان دەگەرێتـەوە و شـێوازی هەڵسـەنگاندنی رەفتارەكـانی تـاك. بۆیـە ئەگەر تەندرروستی دەرونی نەبوونی نەخۆشی و بەكارنەهێنانی مــادەی هۆشــبەر و خۆنەكوشــتن و بــوونی گیــانی هاوكــاری و كۆمەڵایــەتی بێــت ئــەوە گومــانی تیانیــە كەســانی بــروادار تەندروستیان باشترو و پتەوترە.

هــاكنی و ســـاندرز (Hackney and Sanders) لـــە شـیكردنەوەی (٣٤) توێژنـەوەدا لـەنێوان سـاڵانی (١٩٩٠ — ٢٠٠١) كـراوە تێبینــی پەیوەنــدی ئــەرێنیان كــردووە لــە نێــوان ئــایین و دەرون دروستی.

لە شیكردنەوەی (٢٠) توێژینەوە لە سالانی (١٩٩٨ — ٢٠٠٤) كـراوە لەسەر كاریگەری نێوان دینـداری و دەرون دروسـتی لـە هەرزەكارانـدا تێبینی كراوە پەیوەندییەكی ئەرێنی هەیە.

لــە توێژنەوەكــەی (رشــاد محمــد موســی) تێبینــی كــراوە ئــەو خوێندكارانەی لایەنی دینداریان پتەوە كەمتر نیشانەكانی خەموكیان تیابەدەردەكەوێت.

تیبینــی: بەشــێكی زۆری سەرچــاوەكانی ئــەم بەشــە لــە پــەرتوكی (التدين والصحة النفسية) د. ئـازاد علـی اسماعیـل وەرگـیراوە. لەگـەل ووتارێكی د. طارق بن علی حبیب.

بەشی شەشەم

هەندێك لە نەخۆشییە دەروونیەكان و چارەسەریان لە ئیسلامدا

- تورەیی
- خەمۆكی
- وەسواسی
- دڵەراوكێی گشتی
- توندوتیژی لەسەر بنەمای رەگەز
- ئایا پێغەمبەر لە هاوژینەكانی داوە؟
- میراتگری لە ئیسلامدا توندوتیژی داراییە؟
- ئالوودەبوون
- خۆكوشتن
- فشار و كاریگەری دەرونی.

توڕەیی ﴿ هەڵچوونی دەرونی﴾

کێ هەیە لەئێمە ڕۆژێك لەڕۆژان تورە نەبوبێت یان توڕەیان نەکردبێت.

چەندمان لەکاتی توڕەییدا دەتوانین کۆنترۆڵی خۆمان بکەین و قسەیەك یان ڕەفتارێك نەکەین کەدواتر لێی پەشیمان نەبین.

لای هەندێك توڕەیی بەجۆرێك لەئازایەتی دادەنرێت و لای هەندێکی تر نیشانەی پیاوەتی و خۆهەڵکێشانە کەتاکێکی توڕەیە و لای هەندێکی تر ڕەفتارێکی شەرمەزارییانەیەو بەشوێن چارەسەردا دەگەرێت بۆی، لای هەندێکی تر نیشانەی بێدەستەلاتیە.

هەندێك توڕەبونەکەی لەناخی خۆیدا دەخواتەوە و ناتوانێت یان ڕێگەی نادرێت دەریبڕێت و هەندێکی تر بەهاوار و قیژە توڕەییەکەی دەردەبڕێت و کەسانێك هەن بەووتەی نەشیاو و توندوتیژی و ئازاردانی خود یان بەرامبەر یان زیان گەیاندن بەکەرەستەی ناوماڵ توڕەییەکەیان دەردەبڕین.

کەسانێکیش هەن بەزیان گەیاندن بەسەروەت و سامانی گشتی (شکاندنی درەختی سەر شەقامەکان و وێستگەی پاسەکان و بەلوعەی تەوالێتەکان) توڕەیی و نارەزایی خۆیان نیشان دەدەن.

هۆکاری توڕەبون:

دەتوانین بڵێین دوو هۆکاری سەرەکی هەیە بۆ توڕەبوون:

هۆکاری دەرەکی:

- قەرەباڵغی و گرفتی هاتوچۆ.

- پیس بوونی ژینگە و دەنگەدەنگی زۆر و بەرزبونەوەی پلەی گەرما.
- کێشەی خێزانی یان دارایی.
- فشاری کار و نەگونجاندن لەگەڵ ناوەندی کار.
- ستەم و زۆرداری لێکردن و نایەکسانی و نادادپەروەری لەبوارەکانی ژیاندا...هتد.

هۆکاری ناوەکی: پەیوەندی بەخودی تاکەوە هەیە وەکو

- بێخەوی بەهەر هۆکارێك بێت نەخۆشی یان ناخۆشی.
- برسێتی
- ئازار، هەر شوێنێکی جەستە ئازاری هەبێت دەبێتە هۆی بێزاری و هەندێکجار تورەیی.
- گرفتی سوڕی مانگانە، نەمانی سوڕی مانگانە (لەهەر تەمەنێکدا بێت ئەگەر ئەو نەمانە نەخواستراوبێت).
- نەخۆشی بەتایبەتی ئەگەر چارەسەری ئاسان نەبێت و درێژخایەن بێت و کاریگەری لەسەر شێوازی ژیان هەبێت و لەهەندێك بواردا چالاکی تاك سنوردار بکات.
- بەکارهێنانی ئەلکحول و مادەهۆشبەرەکان یان هەوڵدان بۆ وازهێنان ئەگەر تاك ئالودەبێت.
- بونی حاڵەتێك یان نەخۆشییەکی دەرونی وەکو خەمۆکی ودڵەراوکێ و سکیزۆفرینیا.

نیشانەکانی توڕەیی:

تاکەکان جیاوازن لەشێوازی دەربرینیان بۆ توڕەیی بۆیە دەشێت هەندێك نیشانە لەتاکێکدا هەبێت و لەیەکێکی تردا نەبێت و بەپێی هۆکاری توڕەبونەکە و شوێنی توڕەبون و ئەو کەسەی لێی توڕەدەبیت دەربڕینت بۆ توڕەبون دەگۆڕێت.

ئاشکراترین نیشانەکان بریتین لە:

خێرا لێدانی دڵ و بەرزبونەوەی فشاری خوێن و سوربونەوە و هەناسە کورتیێ.

لەرزین، گرژبونی ماسولکەکان، عەرەقکردنەوە، ئاخاوتن بەدەنگی بەرز و رەخنەگرتن و قسەی نەشیاو و زیان گەیاندن بەخود یا بەدەوروبەرو خێرایی و توندوتیژی لەرەفتاردا.

بێدەنگی و خۆ بەدووورگرتن. گرفت لەنوستن و خواردن و پەیوەندی سێکسی.

بەپێی شێوازی دەربڕین توڕەبوون دەکرێت بە حەوت جۆرەوە:

١- هەندێك تەنها لەناخی خۆیدا توڕەییەکەی دەهێڵێتەوە و رەفتاری سلبیانەی دەبێت بەرامبەر بەژیان و ئاستی کار و چالاکی دادەبەزێت.

٢-تەنها شوێنەکە بەجێدێڵێت وەك نارەزاییەك.

٣- هەندێك بەشێوەی زارەکی توڕەییەکەیان دەردەبڕن و دەنگ بەرزدەکەنەوە و هاوار دەکەن بەبێ ئەوەی وتەی نەشیاو بەکاربهێنن.

٤- لەهەندێکدا کۆنترۆڵی زارەکی خۆیان لەدەست دەدەن و وتەو ڕستەی نەشیاو بەکاردێنن کەدواتر ڕەنگە لێی پەشیمان بن یان سووربن لەسەر ڕەفتارەکەیان.

٥- کەسانێك هەن دەگەنە ئەو ئاستەی زیان بەخۆیان یان کەرەستەی شوێنەکە دەکەیەنن وەك پەرداخ شکاندن، کورسی شکاندن، شکاندنی ئاوێنە،... هتد.

٦- توندوتیژی نواندن بەرامبەر بەکەسانی تر، برینندار کردن یان تەنانەت تا ئاستی کوشتنی کەسێك یان زیاتر لە کەسێك.

٧-زیان گەیاندن بەخودو خۆکوژی.

بۆ هەندێك زوو توڕەدەبن و هەندێکی تر بەپێچەوانەوە؟

د. جیری دیڤینباتشەر پسپۆر لەبواری بەڕێوەبردنی توڕەییدا هۆکاری ئەم حاڵەتە بۆ سێ هۆکاری سەرەکی دەگەڕێنێتەوە:

I. هۆکاری بۆماوە و فسیۆلۆجی.

II. تێڕوانینی تاك و خێزان بۆ توڕەیی و پەروەردەکردنی تاك لەسەر ئەو شێوازە.

III. هۆکاری کۆمەڵایەتی و ڕۆشنبیری. هەندێك کۆمەڵگە بەشێوازێکی ئەرێنی دەڕوانێتە تاکی توڕە ئەمەش وا دەکات تاك توڕەبون بەشتێکی ئیجابی وەرگرێت و جاربەجار هەوڵبدات خێراتر و توندتر توڕە ببێت.

چارەسەری توڕەیی:

زۆرێك لەئێمە ئەو گرفتەی هەیە ناتوانم خۆم كۆنترۆڵ بكەم. لەكاتی توڕەییدا چی و كێم لەبەردەستدا بێت زیانی پێدەگەیەنم، تەرو ووشك پێكەوە دەسوتێنم، گەورەو بچوكیم لا نامێنێت.

گەلێك ڕێگە چارە هەیە بۆ توڕەیی گرنگترینیان بریتین لە:

١- ڕاهێنانی خۆخاوكردنەوە:

لەڕێگەی هەناسەی قوڵ و بەهێواشی بەهۆی ناوپەنچكەوە چونكە هەناسەی خێرا و كورت لەڕێگەی سیەكانەوە ئارامیت پێنابەخشێت.

تێفروسماندن(ایحاء) بەهەندێك پەیف و وێنەی جوان و بیرەوەری خۆش و ئارام بەخش.

دەبێت تاك پێشتر ئەم ڕاهێنانە بكات تاكو بتوانێت لەكاتی توڕەییدا دوبارەی بكاتەوە.

٢- بونیادنانی هزری:

هەوڵبدە شێوازی بیركردنەوەت بگۆڕیت بۆ نمونە لەبری ئەوەی بڵێت (دەبێت ئەو شتەم دەستكەوێت) بۆ ئەوەی بڵێیت (هەوڵدەدەم ئەو شتەم دەستكەوێت). خۆت بپارێزە لەووشەی هەرگیز و قەت و بەهیچ جۆرێك، چونكە ئەو ووشانە كلیلی داخستنی چارەسەرەكانە و بوار نادەیت كەسانی تر هاوكاریت بكەن لەچارەسەردا.

دڵنیابە تورەبونت هیچ لەشتەکان ناگۆڕێت بەڵکو زیاتر ماندوت دەکات و گرفتەکان قولتر دەکاتەوە و ووزە و تواناکانت بەهەدەر دەبات. بۆ نمونە کاتێك منداڵەکەت بەبێ مەبەست کارێکی هەڵە دەکات وەکو ئەوەی شتێك بەتۆدا دەرژێنێت لەکاتی خۆئامادەکردنی بەیانیان بۆ چونە سەرکار تۆ لەبەردەم دوو بژاردەی

یەکەم: خۆت لە منداڵەکە تورە بکەیت و هەندێك قسەی نەشیاوی پێبڵێت و لەهەمان کاتدا برێك خۆت لە دایکی تورە بکەیت کەبۆ ئەو شتەی لەو شوێنەدا داناوە کە منداڵەکە بیرژێت بەتۆدا و دواتر بچیت خۆت بگۆڕیت و بێزاری بۆ خۆت و منداڵ و خێزانەکەت دروست بکەیت هەموو رۆژەکەت بە بێزاری دەست پێکەیت و تا دەگەیتە شوێنی کارەکەت بەردەوام لەناخەوە هەڵچیت و لە ترافیکدا بەتورەیی لێخۆرین بکەیت و بێزاری دەربریت و لەشوێنی کار نیشانەی بێزاری و تورەییت پێوەدیاربێت واتە هەموو ڕۆژەکەت بە نەرێنی دەست پێکەیت.

دووەم: خۆت پۆزشێك بۆ منداڵەکە بهێنیتەوە و بڵێت قەیناکە هیچ نیە ئێستا چارەسەری دەکەم و خۆم دەگۆڕم جارێکیتر بە ئاگابە لەوەی خۆت یان کەسێکی تر نارەحەت نەکەی.

٣. چارەسەری گرفت:

هەموو تورەبونێك هۆکارێکی ئاشکرا یان شاراوەی هەیە بەپێی هۆکارەکەی دەتوانین رێگاچارە یان گەلێك رێگاچارە دابنێین بەڵام گرنگ ئەوەیە ئێمە لەو باوەڕەدا بین کەهیچ گرفتێك نیە چارەی

نەبێت و هەمیشە هەوڵدان بۆ چارەسەر لەهێشتنەوەی گرفتەکان بەکەڵەکە بوویی باشترە.

٤- هونەری پەیوەندی و بەردەوام بوون:

تاك لەکاتی تورەیدا تەنها گوێ لەکورتەی بابەتەکان دەگرێت و بڕیاری خۆی دەدات لەکاتێکدا واباشە خۆمان ڕابێنین برێك گوێ لەدرێژەی هۆکارەکان بگرین تاکو بڕیاری دروست بدەین.

٥- گاڵتەجاری:

هەندێکجار وا پێویست دەکات کاتێك بابەتێك زۆر بێزارت دەکات بەهەندێك نوکتە و قۆشمەبازی و گاڵتەجاری هەستی خۆت دەربریت تاکو هێندە فشارت بۆ دروست نەبێت بەڵام ئەمە نابێت تاکە ڕێگە بێت بەڵکو سەرەتایەکە بۆ ئەوەی خۆت بەدوور بگریت لەتوڕەیی و پاشان ڕێگا چارەی گونجاو بۆ حاڵەتەکە دیاری دەکەیت.

٦- گۆڕینی ژینگە:

بەیەکێك لەتەکنیکە گرنگ و سەرکەوتوەکان دادەنرێت بەتایبەتی لەسەرەتای توڕەبووندا بەوەی ئەو شوێنە بەجێ بهێلیت و یان خۆت بەچالاکیەکی ترەوە سەرقاڵ بکەیت بۆ ماوەیەك لەگرفتەکە خۆت بەدوور بگریت و دواتر بەشوێن چارەسەردا بگەرێیت.

٧- پشودان بۆ ماوەیەك:

هەریەك لەئێمە بەهۆی فشاری بەردەوامی کار و ماڵ و سەرقاڵیەکانی ژیانەوە هەست بەماندوێتی دەکات ئەگەری توڕەبونی زووتر دەبێت بۆیە واباشە تاك ماوەیەك بۆ پشوو دابنێت وەکو

ئەوەی هەفتەی زیاتر لەڕۆژێك پشو بەخۆی بدات یان ڕۆژانـە مـاوەی چـەند خولـەكێك دابنێـت بـۆ بـەخۆدا چـونەوە بەتایبـەتی كاتێـك لەئـەركی دەرەوە دەگەڕێیتـەوە بـۆ ماڵـەوە بڕیـاری ئـەوەت دابێـت كەچوویتەوە بـۆ ماڵەوە بـۆ مـاوەی (١٠ – ١٥) خولـەك هـیچ نەكـەیت جگە لەپشودان بەتایبەتی خانمان تـاكو شـەكەتی و مانـدوێتی دەرەوە بەتوڕەبوون لەمنداڵەكەت دەرنەبڕیت.

٨- سەردانی پزیشك و چارەسازی دەروونی:

بۆ چارەسەركردنی هۆكار توڕەبون بەتایبەتی ئەگەر هۆكارەكەی پەیوەندی بەنەخۆشی دەرونی یان گرفتی خێزانیەوە هەبێت.



ئیسلام چۆن چارەسەری تورەیی کردووە:

١- پەناگرتن بە خوا لە شەیتان:

لە فەرموودەیەکدا کە هەردوو ئیمامی (بوخاری و مسلیم) روایەتیان کردووە کاتێك دوو کەس دەبێتە دەنگە دەنگیان و یەکێکیان سوور بۆتەوە و خوێنهێنەرەکانی دەم وچاوی دەرکەوتوو، پێغەمبەر (د.خ) دەڵێت من شتێك دەزانم ئەگەر بیلێت ئەو حاڵەتەی لەسەر نامێنێت، ئەگەر بڵێت پەنادەگرم بەخوا لە شەیتان.

"عن سليمان بن صرد قال: كنت جالسا مع النبي صلى الله عليه وسلم، ورجلان يستبان، فأحدهما احمرَ وجهه وانتفخت أوداجه (عروق من العنق) فقال النبي صلى الله عليه وسلم: إني لأعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد، لو قال أعوذ بالله من الشيطان ذهب عنه ما يجد" (رواه البخاري، الفتح ٣٣٧/٦ ومسلم/٢٦١٠)

٢-هەڵبژاردنی بێدەنگی:

بە یەکێك لە رێکارە هەر گرنگ و باشەکان دادەنرێت چونکە مرۆڤ کاتی تورەیی دەشێت هەندێك وشەی نەشیاو بڵێت کە دواتر لێی پەشیمان بێتەوە و هەندێك کات رەنگە ببێتە زیان گەیاندنی گەورە بە تاك و خێزان تا رادەی هەڵوەشانەوەی خێزان لەکاتی بەکارهێنانی زاراوەی تەلاق. بۆیە پێغەمبەر ﷺ(د.خ)ﷺ دەفەرموێت (ئەگەر یەکێکتان تورەبوو با بێدەنگ بێت) " إذا غضب أحدكم فليسكت". (رواه الإمام أحمد المسند ٣٢٩/١).

٣-ئارامی و کەمکردنەوەی جولە:

پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ لە فەرمودەیەکدا دەفەرموێت ئەگەر کەسێکتان تورەبوو ئەگەر بە پێوەبوو با دانیشێت ئەگەر تورەییەکەی نەڕۆیی با پاڵکەوێت دیارە مەبەست لەم فەرمووده گرنگە بۆ کەمکردنەوەی زیانە بۆیە کاتێك تاك بە پێوەبێت ئەگەری زیانی گەیاندنی بە دەوروبەر هەیە بە دەستەکانی و بە پێکانی و جگە لەوەی ئەگەر هەیە بچێت لە شوێنێکی تر کەرەستەی زیان گەیاندن بهێنێت بەڵام ئەگەر دانیشت بەشێکی زۆری ئەو مەترسیە کەمدەبێتەوە بەڵام هێشتا ئەگەری زیان گەیاندنی هەیە بۆیە ئەگەر بەوەی هێور نەبوەوە ئەوە با پاڵکەوێت یان بکەوێتە سەرتەنیشت..

"إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع (مسند احمد ١٥٢/٥).

٤- لە فەرمودەیەکی تردا هانمان دەدات کە کۆنترۆلی تورەییەکەی خۆمان بکەین و پێمان دەڵێت جوامێر و ئازا ئەوە نیە کە تورەیە و سووردەبێتەوە بەڵکو ئازا و جوامێر ئەوەیە کە خۆی کۆنترۆل دەکات لەساتی تورەییدا. " ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب" (رواه أحمد ٢٣٦/٢ والحديث متفق عليه).

٥- پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ بە کردەوە نیشانمان دەدات کە بەرانبەر بەوانەی تورەدەبن لێمان چۆن بین کاتێك عەرەبێکی دەشتەکی پەلاماری دەدات و ملی کراسەکەی هێندە توند دەگوشێت کە شوێنەواری بەلای ملی پێغەمبەرەوە دەردەکەوێت پێ دەڵێت: لەو

ماڵەی خوا پێی بەخشیویت بەشم بدە، پێغەمبەریش لێی تورە نابێت فرمان دەکات بەشی بدەن.

"عن انس بن مالك كنت أمشي مع رسول الله وعليه برد نجراني غليظ الحاشية، فأدركه أعرابي فجبذه بردائه جبذة شديدة حتى نظرت الى صفحة، عاتق النبي قد أثرت به حاشية الرداء من شدة جبتة، ثم قال: يا محمد، مر لي من مال الله الذي عندك، فالتفت اليه رسول الله فضحط، ثم أمر له بعطاء". (البخاري و مسلم)

٦- قورئان هانمان دەدات بۆ ئەوەی لەکاتی تورەییدا کەسێکی لێبوردە بین و رق و تورەیی لە سنگمان لابەرین و تەنانەت بەخشندەبین بەرانبەر بەوانەی کە تورەمان دەکەن.

﴿الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ" ﴿١٣٤-ال عمران﴾

له راڤەی ئەم ئایەتەدا باس لەوە دەکرێت یەکێك لە پیاوچاکان کەنیزەکێکی دەبێت و لەکاتێکدا خواردنی بۆ دێنێت شلەکەی پیادا دەرژێت، ئەو کەسە دەیەوێت تورەبێت بەڵام کەنیزەکە پێی دەڵێت گەورەم بە پێی قورئان رەفتار بکە ﴿والکاظمین الغیظ﴾ ئەوانەی رقیان دەخۆنەوە دەڵێت ئەوە رقەکەم (تورەییەکەم) خواردەوە، ئەوانەی لێبوردەن بەرانبەر بە خەڵکی دەڵێت ئەوە لێت خۆش بووم، پێی دەڵێت خوا چاکەکارانی خۆش دەوێت دەڵێت لەبەر خوا ئەوە ئازادم کردی (بروانە ئەم بەسەرهاتە جوانە لەکاتی هەڵەی کەسێك لەبری تورەبوون و هەڵچون و زیان گەیاندن، ئارامی و

لێخۆشبوون و پاداشت دانەوە) ئەم بەسەرهاتە زیاتر لە هەزار ساڵە باس دەکرێت بەڵام ئەگەر ئەم کەسە تورەبوایە ئازاری ئەو کەنیزەکەی بدایە هیچی دەست نەدەکەوت بەڵکو زیانی دەرونی و جەستەی بەخۆی دەگەیاند پێش کەنیزەکەکە، بەڵام ئەوە زیاتر لە هەزار ساڵە کەسانێکی زۆر بەهۆی ئەو بەسەرهاتەوە لەهەڵەی کەسانی بەرانبەریان دەبورن و بەخشندەن لەگەڵیان. ﴿وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾ (٣٧ الشوری) ئەوانەی خۆیان دەپارێزن لە گوناهی گەورە و تاوان و لەکاتی تورەبوندا لیبوردەن.

٧-پیاوێك هاتە لای پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ و داوای لێکرد کە ئامۆژگاری بکات، ووتی: تورە مەبە، چەند جارێك دووبارەی کردەوە کە ئامۆژگاریم بکە هەر پێی دەوتەوە تورە مەبە.

"أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم أوصني فقال: لا تغضب فردد مراراً فقال: لا تغضب " رواه البخاري.

٨- دەستنوێژگرتن: دیارە لەو کاتەدا ئەگەر تاك بتوانێت دەست نوێژ بگرێت کاریگەری زۆری هەیە لەسەر هێوربونەوە و کەمبونەوەی زیان گەیاندن. " إذا غضب أحدكم فليتوضأ فإنما الغضب من النار " أخرجه أبو داود" (ئەگەر یەکێك لە ئێوە تورەبوو با دەستنوێژ بگرێت تورەیی لە ئاگرەوەیە).

٩-کاتێك کەبەرۆژ دەبین فرمانمان پێدەکات تورە نەبین و ئەگەر کەسێکیش هەڵەی بەرانبەرمان کرد بڵێین بەرۆژم.

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث، ولا يصخب، فإن سابه أحد، أو قاتله، فليقل إني امرؤ صائم". (متفق عليه)

١٠- مژدەی بەهەشت: سەرمرای گرنگی و سودەکانی تورمنەبوون لەفەرمودەیەکدا پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ دەفەرموێت: کاتێک ئەبو دەردا پێی دەڵێت شتێکم فێرکە پێی بچمە بەهەشتەوە پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ پێی دەڵێت (تورە مەبە)

عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال: "قلت يا رسول الله دلني على عمل يدخلني الجنة" قال: "لا تغضب"(البخاري ٦١١٦،

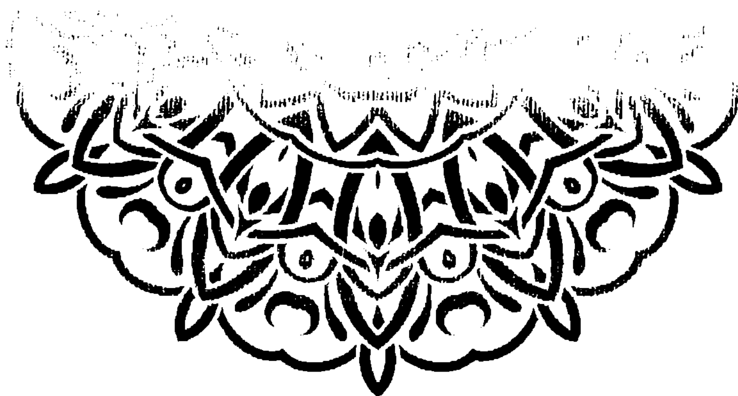
لە فەرمودەیەکی تردا دەفەرموێت ئەوەی لەبەر خوا رقی بخواتەوە کەتوانای جێبەجێکردنی تورەییەکەی هەبێت لەرۆژی قیامەتدا خوای بالادەست بانگی دەکات لەسەر بونەوەرەکانەوە و پێی دەڵێت بەئارەزووی خۆت لە فریشتەکان هەڵبژێرە. "من كظم غيظاً وهو قادر على أن ينفذه، دعاه الله عز وجل على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيره من الحور العين ماشاء" (رواه أبو داود ٤٧٧٧ وغيره، وحسنه في صحيح الجامع ٦٥١).

١١ کاریگەری نەرێنی لەسەر باوەر کاتێک ئامۆژگاری معاویە دەکات پێی دەڵێت خۆت بپارێزە لە تورەیی، تورەیی باوەر خراپ دەکات. "يا معاوية إياك والغضب، فإن الغضب يفسد الإيمان كما يفسد الصبر العسل" (الطبرانى و البيهقي)

١٢- پێغەمبەری خودا باش دڵنیایە لەوەی مرۆڤ لەکاتی تورەیدا ناتوانێت بریاری دروست و دادپەروەرنە بدات بۆیە فرمانمان پێدەکات لەکاتی تورەییدا دادگەری نێوان دووکەس نەکەین.

"لا يحكم أحد بين اثنين وهو غضبان". رواه البخاري (٦٧٣٩) ومسلم (١٧١٧)

ئەم رێنماییانە لەگەڵ زانستی ئەمرۆدا نەك هاوتان و هاوتەریبن بەڵکو لەهەندێك روەوە لەپێش زانستەوەیە.



خەمۆكی و ڕێنماییە ئایینیەكان بۆ چارەسەركردن

لەبەشێكی پێشتردا باسمان لە حاڵەتی پەشێوی مەزاجی دوو جەمسەری كرد كە یەكێك لە جەمسەرەكانی خەمۆكییە و جەمسەرەكەی تری شادیبوونە، لێرەدا تەنها نیشانەكانی و دەستنیشانكردنی خەمۆكی دادەنێینەوە بەبێ دەستكاری بۆ ئەوەی خوێنەری بەڕێز جارێكی تر پێویست نەكات بۆ زانیارییەكە بگەڕێتەوە بەشی پێشوو.

نیشانەكانی پەشێوی مەزاج:

خەمۆكی:

١- تاك لەزۆربەی كاتدا مەزاجی نییە یان مەزاجی كەمە ئارەزووی چالاكی نییە یان زۆر بەكەمی بەشداری چالاكی دەكات.

٢- ئارەزووی خواردنی كەم دەبێتەوە یان ئارەزووی نامێنێت، كێشی دادەبەزێت و هەندێكجار بەپێچەوانەوە ئارەزووی خواردنی زۆردەبێت و كێشی زیاددەكات.

٣- خشتەی خەوتنی تێك دەچێت و زۆرجار خەوی كەم دەبێتەوەو خەوی لێناكەوێت ئەگەر بخەوێت خێرا خێرا خەبەری دەبێتەوە و یان خەوی ناخۆش دەبینێت و دەشێت پاش نوستنی تەواویش وا هەست بكات كەنەنوستووە. بەپێچەوانەشەوە لەهەندێكی تردا ماوەی خەوتنی زیاتر دەبێت و سەرەڕای نوستن بۆ ماوەی پێویست هەست بەشەكەتی و ئارەزووی زیاتر دەكات بۆ خەو.

٤- لـەڕووی جەسـتەییەوە زۆربــەی کـات مــات و کــەم چـالاکە و هەندێکجار جوڵەی زۆر دەبێت و لەشوێنێکدا ئۆقرە ناگرێت.

٥- لـەڕووی سێکسـەوە کـەم بوونــەوەی ئـارەزووی کـاری سێکسـی لەهــەردوو ڕەگــەزدا یــان نــەمانی ئــارەزووی سێکســی، لەمێینــەدا تێکچونی سوڕی مانگانە.

٦- نەمانی وورە بۆ کار کردن و زوو هەست بەماندوویـەتی کـردن و خێرا شەکەت بوون.

٧- لۆمــە کردنــی خــود بەشــێوەیەکی نەشــیاو و هەســت کــردن بەگوناه وگەورە کردنی هەڵەکانی خۆی.

٨- کـــەم بونـــەوەی توانـــای بیرکردنـــەوە و ووریـــایی و لاوازی هۆشپێدان.

٩- زۆرکـات یـان هەمیشـە لایـەنی ڕەشـی یـان(سـلبی - نەگـەتیفی) ڕووداوەکــان دەبینێــت، نــەمانی ئۆمێــد و هیــوا بەئاینــدە و نــا ئومێـدبوون لەچـاکبونەوە و لـەو بـاوەڕەدا دەبێـت هـیچ چارەسـەرێك چاکی ناکاتەوە.

١٠- هـەروەها کەسـەکە ئـارەزووی مـردن دەکـات و دەشـێت بـیری خۆکوشتنی بەخەیاڵدا بێت و هەوڵی خۆکوشتن بدات.

ئیسلام چۆن چارەسەری خەمۆکی دەکات:

١-یەکێك لە نیشانەکانی خەمۆکی ئەوەیە تاك هەست بەبێ ئومێدی دەکات چ بەرانبەر نەخۆشییەکەی چ بەرامبەر ئایندە بۆیە قورئان پێمان دەفەرمویێت کە هیچ کات نائومێد نەبین.

﴿یا بنيَ اذهبوا فتحسسُوا من يُوسُفَ وأخيهِ ولا تيأسُوا من رَوْحِ الله إنهُ لا ييأسُ من رَوْحِ الله إلا القومُ الكافِرُونَ﴾.(٨٧).

ئەی کورەکانم برۆن جا بکەرێن و هەواڵی یوسف و براکەی بزانن، نائۆمێدیش مەبن لە بەزەیی و میهرەبانی خوا، بەراستی نائومێد نابێت لە سۆز و میهرەبانی خوا جگە لەوانەی کەبێ بروان.

٢-بێگومان هۆکاری خەمۆکی زۆرە هەندێکی ناوەکین و هەندێکی هۆکاری دەرەکیە بۆیە لە ئایینی پیرۆزەی ئیسلامدا هانمان دەدات کە ئارامگربین بەرانبەر ناخۆشییەکان ﴿فصبرٌ جميلٌ واللهُ المستعانُ على ما تصفُون﴾ (یوسف ١٨). لەو کاتەی حەزرەتی یەعقوب پۆشاکی یوسفی کوری بۆ دێنن کە گوایە گورگ خواردویەتی لەو ساتە نارەحەت و بێزارییەدا دەڵێت ئارامگرتن باشە و خوا پشتو پەنایە، جا بەڵاو ناخۆشی ژیان هەرچیك بێت دەبێت مرۆڤی بروادار ئارامگربێت و سوپاس گوزاری خوا بکات.

٣-بەرزکردنەوەی سکاڵاو بێزاری تەنها بۆ لای خوا؛ بۆیە کاتێك یەعقوب هەست بە دڵتەنگی دەکات دەڵێت سکاڵای دڵتەنگی و بێتاقەتیەکەم لای خوا دەکەم، من لە لایەن خوا شتانێك دەزانك کە

ئێوە نایزانن ﴿إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾ (یوسف ٨٦)، سەرجەم پێغەمبەران کاتی نارەحەتی و بێزاری زیاتر لەخوای بەخشندە پاراونەتەوە بۆ ئەوەی کار ئاسایان بۆ بکات وقورسیەکەیان لەسەر لابەرێت.

٤- روانینە ئەو راستییەی کە کاتێك توشی ناخۆشی و نارەحەتی و ئازار دەبیت، خوای بەخشندە گوناهێك کەمدەکاتەوە "مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ " (رواه البخاري).

٥- تێگەشتن لەوەی دونیا کاتیە و شوێنی راستەقینەی موسمان قیامەتە: کاتێك روانیتە ژیان وەك رێبوارێك و خۆشیەکانی ژیانت تەنها لەبەر رەزامەندی خوای بەخشندە دەویست ئەو کات بۆ زۆربەی شتەکانی ژیان دڵتەنگ و خەمۆك نابێت. پێغەمبەریش دەفەرموێت (دونیا بەندیخانەی بروادار و بەهەشتی بێباوەرە) "الدُّنْيَا سِجْنُ الْمُؤْمِنِ وَجَنَّةُ الْكَافِرِ "(رواه مسلم).

٦-نوێژکردن: کە یەکێکە لە پایە پتەوەکانی ئیسلام و تاکی بروادار هەمیشە بەنوێژکردن و سوجدەبردن هێوردەبێتەوە و هەست بە ئارامی دەکات و فێری خۆراگری دەبێت و کۆی پرۆسەی نوێژکردن جگەلەوەی پەرستشێکی مەزنە ئارامکەرەوەی جەستەو دەرونە. بە تایبەتی ئەگەر نوێژەکان بەشێوەیەکی دروست و لەسەرخۆ و ملکەچیوە بکەین. ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (البقرة ١٥٣). ئەی ئەوانەی باوەرتان

هێناوه پشت ببەستن به ئارامگرتن و نوێژکردن بەراستی خوا لەگەڵ ئارامگرانه.

٧ سوجدەبردن: چونکه نزیکترین کات که بەنده له خواوه نزیک بێت کاتی سوجدەبردنه بۆیه گرنگه کاتی خەمۆکی و دڵتەنگی مرۆڤ زۆر سوجده بەرێت. ﴿أقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجد، فاجتهدوا في الدعاء﴾.(مسلم).

﴿وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ (٩٧﴾ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُن مِّنَ السَّاجِدِينَ (٩٨﴾ وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ (٩٩﴾ (الحجر).

لەم چەند ئایەتەی سورەتی (الحجر) باس له سێ ڕێگا دەکرێت بۆ زاڵبوون بەسەر دڵتەنگیدا

یەکەم: زیکردنی خوا.

دووەم: سوجدەبردن.

سێیەم: خواپەرستی

٨-هاوکاری یارمەتی دانی کەسانی تر:

سەرجەم سەرچاوه زانستیه دەروونیەکان کۆکن لەسەر ئەوەی کاتێك تاك یارمەتی کەسێك دەدات یان کارێکی سوودبەخش دەکات بۆ بونەوەرێك هەست بە خۆشی و شادمانی دەکات، هەر لەوەی قسەیەکی باش بێت، بۆ هاوکاری دارایی، بۆ سەردان کردنی نەخۆش، بۆ چارەسەرکردنی گرفتی نێوان دوو کەس، بۆ یارمەتی ئاژەڵێك، بۆ تێرکردنی برسیەك بۆ.... هتد. بۆیه پێغەمبەری مەزن دەفەرموێت

خۆشەویســـــترینی کەســـــەکان لای خـــوا بەســـــودترینیانە، وە خۆشەویسترینی کارەکان لای خوای بالآدەست خۆشیەکە بیخەیتە دڵی موسمانەوە، بەوەی گرفتێکی لەسەر لابەریت، قەرزێکی بۆ بدەیتـەوە، برسێتی لەسەر کەمکەیتەوە، بەوەی لەگەڵ برایـەکی موسمانم بـڕۆم بـۆ جێبـەجێکردنی پێویستیەکی بەڵامـەوە خۆشـترە لـەوەی مانگێـك لەمزگەوت بمێنمەوە مەبەستی مزگەوتی پێغەمبەرە.

" أحـب النـاس إلى الله أنفعهـم، وأحـب الأعمـال إلى الله تعـالى سـرور تدخله على مسلم، تكشـف عنـه كربـة، أو تقضـي عنـه دينـا، أو تطـرد عنـه جوعـا، ولأن أمشـي مـع أخـي المسلم في حاجـة أحـب إلـيّ مـن أن أعتكف في هذا المسجد شهرا". (السلسلة الصحيحة: ج٢، (٩٠٦)

چونکە مرۆڤ بەم کردارانەی خۆی لە گۆشـەگیری رزگـار دەکـات و هەست بەبوونی خۆی دەکات وەك کەسێکی کاریگەر و سـوودبەخش و زیـاتر خـەریکی خـەڵکی دەبێـت وەك لـەوەی خـەریکی خـۆی بێـت، هەروەها بەهۆی ئەو کردارانـەوە خۆشەویستی کەسانی تـر بەدەسـت دێنێت، ئەمە جگە لەوەی دوعـاو پارانـەوەی کەسانی تـر بـۆی رەنگـە ببێتە هۆی شیفای لە نەخۆشییەکەی.

٩- هەنـدێك لـەو دوعایانـەی کـە پێغەمبـەران کردویانـە لـەکاتی دڵتەنگی:

• دوعای یونس پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ " پەروەردگارا هـیچ خوایـەك نیە جگە لەتۆ من لە ستەمکاران بووم" ﴿لا إله إلا أنـت سـبحانك إنـي كنت من الظالمين﴾

• كاتێك پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ بینی ئەبو ئومامە لە مزگەوتدایە کاتی نوێژ نیە پێی ووت چی دەکەی لەمزگەوت؟ ووتی: خەمباری و قەرز بێزاری کردووم، پێغەمبەر فێری ئەو دوعایەی کرد " قل إذا أصبحت وإذا أمسيت: اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل، وأعوذ بك من الجبن والبخل، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال". (سنن أبي داود).

ئیمامی بوخاریش بەشێوەیەکی تر دەیگێڕێتەوە " اللهُمَّ إنّي أعوذُ بكَ من الهمِّ والحزنِ والعجزِ والكسلِ والبُخلِ والجُبنِ وضلعِ الدَّينِ وغلبةِ الرِّجالِ" (رواه البخاري). پەروەردگارا من پەنا دەگرم بە تۆ لە دڵتەنگی و خەفەت و پەککەوتەیی و تەمەلی......

١٠- سەلاواتدان لەسەر پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ و زیکرەکان بەشێوەیەکی دروست و لەسەرخۆ بۆ هێورکردنەوەی دڵەکان لەلایەك و پاداشتی بێوێنە لەلایەکی ترەوە.

﴿الذين آمنوا وتطمئنُ قلوبهم بذكرِ اللهِ ألا بذكرِ اللهِ تطمئنُ القلوبُ﴾ (الرعد ٢٨) ئەوانەی باوەڕیان هێناوە و دڵەکانیان ئارام دەبێت بە زیکری خوا، جگە لەزیکری خوا دڵەکان بەجی ئارام دەبێتەوە.

١١-پشت بەستن بەخوای بەخشندە و بایەخدان بە کارەکانی ئەمڕۆ جێ هێشتنی سبەی بۆ خوای زانا و بالادەست.

١٢- بیرکردنەوە و ڕوانینە نیعمەکانی خوای گەورە و ڕوانیە ئەوانەی کە لەتۆ خراپترین یان لەخوارترن نەك ڕوانینە سەروخۆت

"انظرُوا إلى منْ هوَ أسفلَ منكمْ، ولا تنظرُوا إلى منْ هو فوقكمْ، فإنَّهُ أجدرُ ألا تزدرُوا نعمةَ اللهِ عليكمْ " (رواه الترمذي).

١٣- هەمیشە بیرمان بێت پاش ناخۆشی خۆشیدێت خوای بەخشندە ئەم راستیەمان لە قورئاندا پێ دەڵێت کە پاش نارەحەتی و ناخۆشی خۆشی دێت ﴿فإن مع العسر يسراً، إن مع العسر يسراً﴾ (الشرح ٥-٦).

لە قەرئاندا باس لە دلتەنگی و خەموکی پێغەمبەران و برواداران دەکات:

- ﴿فناداها منْ تحتها ألَّا تحزني قدْ جعلَ ربُّك تحتكِ سريًّا﴾ (مريم: ٢٤).

جبرەئیل یان عیسى بانگی مریەمی کرد لەژێر دار خورماکەوە ووتی: خەفەت مەخۆ پەروەردگارت لە خوارتەوە جۆگەیەك ئاوی بۆ فەراهەم کردووی.

- ﴿ولا تخافي ولا تحزني إنَّا رادُّوهُ إليكِ وجاعلوهُ منَ المُرسلينَ﴾ (القصص: ٧)

کاتێك دایکی موسى (علیە السلام) بێتاقەتی منداڵەکەی دەبێت، خەمبار مەبە و مەترسە ئێمە دەیگێرینەوە بۆت و دەیکەنە یەکێك لە پێغەمبەران.

- ﴿ولا تهنوا ولا تحزنوا وأنتمُ الأعلونَ إنْ كُنتمْ مُؤمنينَ﴾ (آل عمران: ١٣٩)

سست و دڵ لاواز و خەمبار مەبن هەر ئێوە بەرز و بلندن.

• ﴿إنَّ الذين قالوا ربُّنا اللهُ ثمَّ استقاموا تتنزّلُ عليهمُ الملائكةُ ألّا تخافوا ولا تحزنوا وأبشروا بالجنّةِ التي كنتم توعدونَ﴾ (فصلت: ٣٠).

ئەوانەی کە ووتیان خوا پەروەردگارمانە و لەپاشان راست بەردەوام بوون، فریشتەکان پۆل پۆل دێنە لایان (پێیان دەلێن) مەترسن و خەفەت مەخۆن، مژدە بێ لێتان ئەو بەهەشتەی کە بەلێنتان پێدرابوو.

• ﴿ولمّا أن جاءتْ رُسُلنا لوطا سِيءَ بهِمْ وضاقَ بهِمْ ذرْعا وقالوا لا تخفْ ولا تحزنْ إنّا مُنجّوكَ وأهلَكَ إلّا امرأتكَ كانتْ منَ الغابرينَ﴾ (العنكبوت: ٣٣).

کاتێك نێردراوەکانمان هاتن بۆ لای (لوط)، پێیان تێکچوو و نارەحەت بوو، ووتیان مەترسە و خەم مەخۆ، ئێمە تۆ خێزانەکەت رزگار دەکەین جگە لە ژنەکەت، کە ئەو لە جێماوان و تیاچووان دەبێت.

وەسواسی

بریتیـە لەسـەرهەڵدانی حاڵـەتێکی دەرونـی کەهـەمان بـیر، بـۆ چوون، وێنە چەند بارە دەبێتـەوە لەمێشکی تاکدا و دڵنیایـە لـەوەی لەناخی خۆیدا سەرهەڵدەدات نەك لەدەرەوە بەسەریدا بسەپێنرێت و هــەوڵی بەرەنگاربونــەوەی دەدات بــەڵام زۆرجــار بێهودەیــە و ناچاردەبێت شوێنی ئەو بیرو بۆچونانە بکەوێت و کاتێکی زۆر بـەو بابەتانـەوە دەکوژێـت. ئەگـەر شـوێن ئـەو بیرانـە نەکـەوێت هەسـت بەنارەحەتی دەکات و وازی لێناهێنن دووبارەو چەندبارە دەبێتـەوە و ئەگەر شوێن ئەو بیرانە بکەوێت بۆ ماوەیەکی کاتی هەست بـەئارامی دەکات بەڵام کاتێکی زۆری لێـدەگرێت و بـەردەوام بابـەتی بێمانـاتر و سەیرتر بەمێشکیدا دێت.

بۆ نمونـە، تـاك بـەردەوام بەبیریـدا دێـت کەقسـەی ناشـرین یـان رەفتـارێکی نەشـیاو یـان کـوفر بکـات بـەبێ هـیچ هۆیـەکی دیـار، یـان بەبیریدا دێت لەوانەیە بەهۆی ئەمەوە زیـان بەدەوروبـەر بگەیـەنێت یا دووبارەکردنەوەی ژماردنی ژمارەکان بەشێوەیەکی دیاری کـراو یـان بەسەرا چوونەوەی کارەکانی رۆژانە زیـاد لـەجارێك بـۆ نموونـە دڵنیـا بوونـەوە چـەندین چـار لەداخسـتنی دەرگایـەك کـە سـوور ئـەزانێت داخراوە , هتد...........

هەنــدێکجار ئــەم بــارە لەســنوری بیرکردنــەوە تێپــەردەبێت و دەچـێتە بـواری کـردارەوە وەکـو دووبـارە وچـەندبارە دەسـت شـتن هەندێکجار تاك ماوەی چەند کاژێرێـك بـەم کـارەوە خـەریك دەبێـت،

سەرەڕای ئەوەی دەزانێت دەستی پاکە یان ئەم کارەی زیادەڕۆیی تێدایە. چەند بارەکردنەوەی قامەت بەستن لەنوێژدا، شەوان چەند جارێك دەست دەدات لەدەرگای ژوورەکە بۆ دڵنیابوون لەداخستنی سەرەڕای ئەوەی دەزانێت کەدەرگاکە داخراوە.

ڕێکخستنی کەل وپەلەکانی بەشێوەیەکی زۆر وورد و بەدیقەت کەتەنها لای تاکی واسواس مانای هەیە و لای کەسانی دەوروبەری بەنائاسایی ناو دەبرێت.

پرسیارکردنی بەردەوام (ئەی ئەگەر؟) واتە تاك بەردەوام پرسیاری ئەوە دەکات لە مێشکیدا ئەگەر وا نەبوو؟ ئەی ئەگەر وابوو؟ مەبەست لەمە ئەوەیە تاك شتەکان پێکەوە دەبەستێت بەبێ ئەوەی بنەمایەکی زانستی یان لۆژیکی بۆ ئەگەرەکانی هەبێت بۆ نمونە (ئەگەر دەست بدات لە دەرگایەکەوە لە مێشکیدا بیری بۆ دێت تۆ بڵێیت ئەو دەرگایە پیس نەبوبێت؟ تۆ بڵێیت من لەوەوە توشی نەخۆشی نەبم؟ من دواتر تەوقەم لەگەڵ کەسێکدا کرد تۆ بڵێیت ئەویش نەخۆش نەکەوتبێت؟ ئایا لەو کەسەوە چەندی تر توشی هەمان نەخۆشی بوون؟ بەدوای ئەم ئەگەرانەوە دەبێت دەیەها پرسیاری نالۆژیکی بە خەیالیدا دێت؟

ئەگەر گومانی لە کردنی کارێك هەبێت بۆ نمونە کوژاندنەوەی پلاك ئەوە بیرەکانی بەو ئاراستەیە دەڕۆن تۆ بڵێیت شۆرتی کارەبا ڕونەدات؟ ئەبێت لەو شۆرتەوە جی بسوتێت؟ تەنها ئامێرێك یان هەموو ماڵەکە؟ چەند کەس بەو سوتانە دەسوتێن و دەمرن؟ تەنها

ماڵێ خۆمان یان هەموو گەڕەك؟ ئەی ئەوانەی ئاگرەکە دەکوژێنەوە چەندیان زیانیان بەردەکەوێت؟ دواتر من چیم بەسەردێت؟ دەیەها پرسیار و ئەگەری نادروست و نالۆژیکی.

هەڵگرتن و کۆکردنەوەی شتی زیادە و بێسود لەترسی ئەوەی نەك پێویستی پێیان بێت یان ڕەنگە نەتوانێت بڕیار بدات کامیان فرەێ بدات.

هەندێکجار پەیوەندی نێوان ئەو بیرانەو ئەو ڕەفتارەی دەیکات بەروونی دیارە وەکو ئەوەی گومانی ئەوەی هەیە شتەکان پیسن بۆیە بەردەوام دەستی دەشوات یان دەست نادات لەشتەکانەوە تاکو پیس نەبێت، یان گومانی لەباوەڕی خۆی هەیە بۆیە چەندەها جار شایەتمان دووبارە دەکاتەوە و قورئان دەخوێنێت و بەردەوام نوێژ دەکات تاکو ئیمانی سەلامەت بێت، لەهەندێك حاڵەتی تردا ئەم پەیوەندیە روون نیە وەکو ئەوەی تاك هەڵدەستێت بەپۆشینی پۆشاکەکانی بەشێوەیەکی دیاری کراو و دەبێت چەند ڕەفتارێك بکات پێش لەبەرکردنی پۆشاکەکەی کەهیچ پەیوەندیەك نیە لەنێوان ئەو ڕەفتارانە و خۆگۆڕین.

ئەم حاڵەتە نزیکەی لە (٠.٥ ٪ - ٢٪) ی خەڵکی توشی دەبن و ڕێژەی توشبونی نێرو مێ تاڕادەیەك یەکسانە. لە (٧٠٪) ی حاڵەتەکان پێش تەمەنی (٢٥) ساڵی ڕوودەدەن و لە (١٥٪) یان دوای تەمەنی (٣٥) ساڵی.

دەستنیشانکردن:

بەپێ مانوەڵی دەسنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشیە دەرونیەکان چاپی پێنجەم دەبێت تاك ئەم تایبەتایبەتمەندیانەی هەبێت بۆ ئەوەی بڵێن وەسواسی هەیە:

١- بوونی وەسواس یان ڕەفتاری سەپێنراو یان هەردووکیان.

بیر یان پاڵنەر یان وێنەی چەندبارە و جێگیر، کەنەخوازراوو هێرشبەرە، لای زۆربەی تاکەکان دڵەراوکێ و بیزاری ئاشکرا دروست دەکات.

نەخۆش هەوڵدەدات پشتگوێی بخات یان زاڵبێت بەسەریدا یان بیگۆرێت بۆ بیر و ڕەفتاری تر (یان ڕەفتاری سەپێنراو بکات)

ڕەفتاری سەپێنراو دەبێت ئەم دوو تایبەتمەندییەی هەبێت:

• ڕەفتاری چەندبارە (شۆردنی دەستەکان، ڕێکخستن، دڵنیابونەوە) یان ڕەفتاری هزری (نوێژکردن، ژماردن، چەندبارەکردنەوەی ووشە بە بێدەنگی) کەتاك هەست دەکات دەبێت بیکات وەك وەلامدانەوەیەك بۆ وەسواسیەکەی.

• ئامانجی ئەم ڕەفتارو کردارە هزریانە بۆ ڕێگرتن یان کەمکردنەوەی دڵەراوکێی و نائومێدیە، یان ڕێگرتنە لە ڕووداوێکی یان کارەساتێکی ناخۆش، ئەم ڕەفتارو کردارە هزریانە ڕاڤەیەکی دروستی نیە بۆ ڕێگرتن یان زیادەرۆیی تێدایە.

٢-ئەم وەسواس و ڕەفتارە سەپێنراوانە کات دەگرێت (لایەنی کەم ڕۆژانە ماوەی یەك کاژێر) یان دەبێتە هۆی نائومێدی و لاوازی توانای کۆمەڵایەتی و پیشەیی یان بوارە گرنگەکانی تری ژیان.

I. هۆکاری ئەم نیشانانە بەهۆی بەکارهێنانی دەرمان یان مژاد یان نەخۆشی ترەوە نیە.

II. ئەم نیشانانە باشتر ڕاڤە ناکرێت بە نەخۆشییەکی دەرونی تر (دڵەڕاوکێی توند، بایەخدان بە روخسار، پەشێوی ناتەواوی شێوەی جەستە،....

هۆکاری ئەم حاڵەتە:

١- بۆماوە: بەڵام نەك بەو مانایەی ئەگەر باوان ئەم حاڵەتەیان هەبوو منداڵەکانیان توش دەبن بەڵکو لەو تێروانینەوە کەئەگەری توشبوون زیاد دەکات بۆ (٣٪-٧٪).

دوانەی یەك هێلکە (٥٠٪ - ٨٠٪) و دووانەی دوو هێلکە لە (٢٥٪).

٢-پەروەردەکردن: پەروەدەکردنی منداڵ لەسەرشێوازێکی تایبەت بەتایبەتی لەلایەن دایکی واسواسەوە وادەکات ئەگەری توشبوون زیاتر بێت.

٣-ئاستی سیرۆتۆنین: دابەزینی ئاستی سیرۆتۆنین لەمێشکدا دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی ئەم حاڵەتە بۆیە لەچارەسەردا پشت بەو دەرمانانە دەبەسترێت کەئاستی ئەم مادەیە لەمێشکدا زیاد دەکەن.

زۆر گرنگە بۆ پزیشك کەئەم حاڵەتە لەتەنگژەی دڵەراوکێی گشتی و خەمۆکی و سکیتزۆفرینیا جیابکاتەوە سەرەڕای دڵنیابوون لەنەبوونی نەخۆشی جەستەیی.

چارەسەر:

١- هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنی هەر نەخۆشییەك کەهاوشان بێت لەگەڵیدا وەکو خەمۆکی.

٢-روونکردنەوەی هۆکار و نیشانەکانی نەخۆشییەکە بۆ تاك وخێزانەکەی کەئەم حاڵەتە جێی ترس نیە و چارەسەر دەبێت.

٣-بەکارهێنانی دەرمانی دژە دڵەراوکێ بۆ ماوەیەکی کورت ئەگەر پێویستی کرد. لەژێر فشاری نەخۆش یان کەسوکاری نەخۆش بۆ ماوەی زیاتر لەپێویست بەکار نەهێنرێت چونکە دەبێتە هۆی ئالودەبوون.

٤- پەیڕەوی کردنی ڕاهێنانەکانی خۆ خاوکردنەوە و تێفروسماندن (ایحاء) بەخود تاکو زاڵبیت بەسەر ئەو بیرانەدا.

٥- پەیڕەوی کردنی ڕێنماییەکانی چارەسازی دەروونی و پزیشکی دەروونی کەدەدرێت بەتاك لەکاتی دانیشتنەکانی چارەسەری دەروونیدا. بۆ نمونە ئەگەر نەخۆش زۆر دەستی دەشوات یان کەکارێك دەکات دەبێت چەند جارێك دووبارەی بکاتەوە تا دڵنیابێت دەتوانرێت لەڕێگەی خشتەیەکەوە ژمارەی جارەکان وورده وورده کەم بکرێتەوە بۆ نمونە ئەگەر (١٠) جار بێت هەوڵدەدرێت هەر هەفتەی جارێك

کەمبکرێتەوە یان ئەگەر بۆ ماوەی چەند کاژێرێك خۆی دەشوات دەتوانێت هەر هەفتەی (١٥) خولەك لەماوەی خۆشتنەکەی کەم بکاتەوە تا دەگاتە ئاستی ئاسایی یان نزیکەو ئاسایی. ئەگەر گومانی لەشتەکان هەبوو کەپیسن یان نەی دەتوانی دەستکاری شتەکان بکات لەو بۆچونەی کەپیسن ئەوە ریزبەندی شتەکان دەکرێت و داوا لەکەسەکە دەکرێت بەپێی توندیان ریزبەندیان بکات و هێدی هێدی هەوڵ دەدرێت زاڵبوون بەسەر حاڵەتەکاندا روبدات و واباشە چارەسازی دەرونی خۆی ئامادەبێت لەکاتی ڕاهێنانەکاندا.

٦- بەکارهێنانی دەرمانەکان بەبری پێویست و بۆ ماوەی دیاریکراو کەلەلایەن پزیشکەوە دیاری دەکرێت بەکاربهێنرێت، لەزۆربەی حاڵەتەکاندا (١٦ – ٢٤) هەفتەیە ئەگەر پێویستی کرد بۆ ماوەیەکی درێژتریش بەکاردەهێنرێت چونکە نابێتە هۆی ئالوودەبوون.

٧- گرنگترین دەرمان کەبەکاردەهێنرێت دەرمانەکانی دژەخەمۆکی بەتایبەتی ئەو گروپەیان کەتایبەتمەندە بەکەمکردنەوەی گەڕاندنەوەی مادەی سیرۆتۆنین بۆ دەمارەخانەکان بەمەش ئاستی سیرۆتۆنین بەرزدەبێتەوە. نمونەی ئەم گروپەش وەك فلوکستین و سێرترالین و پارۆکستین و سیتالۆپرام و ئیسیتالۆپرام..... هتد.

ئایندەی تاك:

دوو لەسێی حاڵەتەکان لەماوەی کەمتر لەساڵێدا چاك دەبنەوە بەبەکارهێنانی دەرمانی پێویست و ئەوانی تر (یەك لەسێ)

حاڵەتـــەکایان چـــاك دەبێـــت بـــەڵام ناوبـــەناو نیشـــانەکانیان سەرهەڵدەداتەوە و پێویستیان بـەرێنمایی و چارەسـەری درێژخایـەن دەبێت.

لە (٢٠ ٪-٣٠٪) بەتەواوی چاك دەبنەوە.

لە (٤٠٪-٥٠٪) چاکبونەوەیەکی مامناوەند.

لە (٢٠٪-٤٠٪) دەبێتە حاڵەتێکی درێژخایەن.

ئەو هۆکارانەی ئایندەی تاك خراپ دەکەن:

١- بوونی وەسواسی کرداری.

٢- لەمنداڵیەوە یان لەسەرەتایی هەرزەکاریەوە دەست پێبکات.

٣- ماوەیەکی زۆر بخایەنێت.

٤- هاوشان بێت لەگەڵ خەمۆکی.

٥- وەسواسیە کرداریەکەی بـازاڕی بێـت واتـە پەیوەنـدی نـەبێت بەجۆری وەسواسیە فکریەکەوە.

٦- بونی وەهم.

٧- پەشێوی کەسێتی وەکو کەسێتی وەسواسی یان سکیزۆتایپەڵ.

پەیامەکان بۆ تاك و خێزان:

١- بـەهیچ جۆرێـك پێویسـت ناکـات بـۆ چارەسـەری ئـەم حاڵەتـە سـەردانی کەسـانی ناشـارەزا بکرێـت کـەناوی خۆیـان نـاوە (مـەلا) و (شێخ) چونکە ئەمـە کـاری ئـەوان نیـە و زۆربـەی جار لـەبری چـاك کردنـــەوە حاڵەتەکـــە خـــراپتری دەکـــەن بـــەهۆی ئـــەو شـــێوازە نـــا

مرۆڤانەیەی بەکاری دێنن لەچارەسەردا کەنە ئاینی پیرۆزی ئیسلام و نەزانستی پزیشکی و نەیاسای وولات ڕێگەی بەم کارمیان نەداوە.

٢-ئەم حاڵەتە نەنگی نیەو نابێتە هۆی لەدەستدانی هۆشمەندی.

٣-زوربەی کات ئەم حاڵەتە چارەسەری هەیە و دەتوانرێت لەڕێگەی دەرمان و جەلسەی دەروونیەوە چارەسەر بکرێت.

٤- تاکو زووتر سەردانی پزیشك بکەیت ئەگەری چاکبونت زۆرتر و باشترە.

٥- گەر تاکێکی خێزانەکەت ئەم بارەی هەبوو دەبێت خۆت بەدوور بگری لەتوانج لێدان و قسەی ناشرین چونکە بەم کارەت بارەکە خراپتر دەکەیت نەك باشتر، بەم کارەت وا دەکەیت ئەو کەسە زیاتر نارەحەت بێت.

٦-هەوڵمەدە فشار بخەیتە سەر تاك بۆ زوو چاك بونەوە چونکە ئەوەی ئەو هەستی پێدەکات تۆ ناتوانیت بەئاسانی لێی تێبگەیت هەوڵبدە هاوڕێی بیت نەك فشارێکی زیاتر.

هەندێك پرسیاری گرنگ

كەلای نەخۆش و لای ئەندامانی خێزان دروست دەبێت:

١- ئایا هەموو ئەوانەی وەسواسیان هەیە دەبێت بەكردار شتەكان چەندبارە بكەنەوە؟

بێگومان نەخێر، وەسواسی دوو جۆری سەرەكی هەیە جۆرێكیان تاك تەنها لەمێشكیدا شتەكان دووبارە دەكاتەوە تەنها بیر یان وێنەی بۆ دێت، لەجۆری دووەمدا تاك بۆ زاڵبوون بەسەر ئەو بیرانەدا بەكردەوە كارەكە یان هەندێك كردار دەكات تاكو برێك ئارام بێتەوە بۆ ماوەیەك بیرەكان وازی لێبێنن.

٢-ئایا هەر كەسێك یەكێك یان زیاتر لەو نیشانانەی هەبێت واتە ئەو نەخۆشییەی هەیە؟

دەكەوێتە سەر بری كاریگەری ئەو نیشانانە لەسەر توانای كاركردن و پەیوەندی كۆمەڵایەتیت، هەتا نیشانەكە توند بێت ئەگەری بونی حاڵەتەكە زیاترە.

٣-ئایا ئەم نەخۆشییە نەخۆشییەكی تازەیە؟

بەڵگە مێژووییەكان ئەوە دەسەلمێنن كەمێژووی ئەم نەخۆشییە زۆر كۆنە.

٤-ئایا نەخۆشی وەسواسی نەخۆشییەكی هۆشمەندییە واتە عەقلیە؟

نەخێر حاڵەتێكی دەرونیە و تاك هەست بەخۆی دەكات كەنەخۆشە و بەشوێن چارەسەردا دەگەرێت و هۆكاری دەرونی و جەستەیی خۆی هەیە بۆ توشبون.

٥-ئایا نەخۆشی تر هەیە کەهاوشان بێت لەگەڵ نەخۆشی وەسواسی؟

بەڵێ ئەوانەی نەخۆشی وەسواسیان هەیە زیاتر توشی خەمۆکی (نزیکەی لە (٦٠٪) یان لایەنی کەم بۆ جارێك توشی خەمۆکی دەبن) و ترس و دڵەراوکێ و تەنانەت بەکارهێنانی مادە هۆشبەرەکانیش دەبن.

٦-ئایا دەگوێزرێتەوە لەیەکێکەوە بۆیەکێی تر؟

نەخێر ئەم نەخۆشییە و سەرجەم نەخۆشییە دەرونیەکانی تر ئەگەری گواستنەوەیان نیە، بەڵام ئەگەری فێربونیان هەیە بەتایبەتی کاتێك دایك ئەم حاڵەتەی هەبێت و زیاتر لەپێویست بایەخ بەپاکوخاوێنی بدات ئەگەری فێربوون و لاسایی کردنەوەی لەلایەن منداڵەکانیەوە زۆرترە.

٧-هەندێکجار نەخۆش بەووشەی تەلاقەوە دەیگرێت و زۆر بیری لێدەکاتەوە ئایا بەوە تەلاقی دەکەوێت؟

هەرچەندە بیربکەیتەوە لەتەلاق و لەبەرخۆتەوە بیلێیت هەرگیز بەوە تەلاق ناکەوێت لەروانگەی ئەم فەرمودەیەی پێغەمبەرەوە ﴿د.خ﴾ " إن الله عز وجل تجاوز عن أمتي ما وسوست به وحدثت به أنفسها ما لم تعمل أو تتكلم به " (رواه البخاري ٦٦٦٤ و مسلم ١٢٧). **واتە خوای باڵا دەست لەگوناهی ئومەتەکەم خوشبووە ئەوەی وەسوەسە دەکات یان لەبەرخۆیەوە قسەی پێدەکات بەمەرجێك بەکردەوە نەیکات یان لەناوخەڵکی دا باسی نەکات.**

تەنانەت بەبۆچوونی هەندێك لەزانایان ئەگەر یەكێك نەخۆشی وەسواسی هەبێت و بەزارەكی واتە بە وشەش تەلاق بڵێت بەڵام مەبەستی نەبێت تەڵاق بدات دیسانەوە تەڵاقی ناكەوێت، لەروانگەی ئەو فەرمودەیەی پێغەمبەرەوە " لا طلاق ولا عتاق فی إغلاق" (رواه أبوداود ٢١٩٣ و ابن ماجة ٢٠٤٦). مانای (إغلاق) (بەپێی پێشەوا (ابن تیمیه) واتە داخرانی دڵ و مەبەست نەبوون یان نەزانینی ئەوەی دەیڵێیت، وەكو ئەوەی مەبەست و ئیرادەی نەبێت، ئەمەش تەلاقی بەزۆر و تێكچوون و كەسێك لەكاتی مەستی و توڕەیی زۆر و هەركەسێك مەبەستی ئەوە نەبێت یان نەزانێت چی دەڵێت دەگرێتەوە.

هەروەها لەسورەتی (الطلاق) دا ئایەتی (٧) دەفەرموێت ﴿ لا یكلف الله نفسا إلا ماآتاها﴾، (پەروەردگار لەسەر توانای تاكەوە فرمانی پێناكات) هەروەها لەسورەتی (التغابن) ئایەتی (١٦) دەفەرموێت ﴿فاتقوا الله ما استطعتم﴾. (خوا پەرستی بكەن چەندتان لە توانادایە)

٨-ئایا هەموو جۆرەكانی وەسواسی نەخۆشین یان پەیوەندیان بەشەیتانەوە هەیە؟

لەئایەتەكانی قورئاندا باس لەوەسوەسەی شەیتان و نەفس و انس و جن دەكرێت واتە سەرجەم وەسوەسەكان هەمان سەرچاوەیان نیە.

سەبارەت بەوەسوەسەی شەیتان لەسورەتی (طه) ئایەتی (١٢٠) خوای بەخشندە دەفەرموێت ﴿فوسوس إلیه الشیطان قال یادم هل

أدلك على شجرة الخلد وملك لا يبلى﴾. شەیتان نیازی خراپی خستە دڵیەوە ووتی ئەی ئادەم ئایا نیشانت بدەم درەختی نەمری و موڵك و دەستەڵاتێ هەر دوایی نەیەت.

سەبارەت بەوەسوەسەی نەفس لەسورەتی (ق) ئایەتی ١٦ خوای بەخشندە دەفەرموێت ﴿ ولقد خلقنا الانسان ونعلم ما توسوس به نفسه ونحن أقرب اليه من حبل الوريد﴾. ئێمە ئادەمیمان بەدیهێناوە و چاك ئاگادارین بەو خەیاڵ و خەتەرانەی دێن بە دڵ و دەرونیدا وە ئێمە لەوەوە نزیکترین لە شادەماری دڵی.

سەبارەت بەوەسوەسەی جنۆکە و مرۆڤ لەسورەتی (الناس) دەفەرموێت ﴿من شر الوسواس الخناس. الذى يوسوس فى صدور الناس. من الجنة و الناس﴾. پەنادەگرم بەخوا لە زیانی وەسوەسە پەیداکەری خۆ پەنهانکەر ئەوەی وەسوەسە دەخاتە دڵی خەڵکی لە جنۆکە و ئادەمیزاد.

وەسوەسەی شەیتان بەبەناگرتن بەخوا (استعاذة) چاکدەبێت یان لایەنی کەم کەمدەبێتەوە هەمان بار بۆ وەسوەسەی نەفسیش ڕاستە بەڵام وەسوەسەی نەخۆشی گۆڕانکاری تیا نابێت.

هەندێك لەزانا ئایینیەکان باس لەجیاوازی وەسوەسەی نەفس و شەیتان دەکەن بەوەی ئەگەر نەفست پێی خۆش بێت ئەوە وەسوەسەی نەفسە و ئەگەر پێت ناخۆش بوو وەسوەسەی شەیتانە، لەوەسوەسەی شەیتاندا هەوڵدەدات خراپەت لا جوان بکات و ئەگەر ئەو خراپەیە نەکەی هەوڵدەدات خراپەیەکی تر پێبکات گرنگ

ئەوەیە تۆ خراپە بکەی بەڵام لەوەسوەسەی نەفسدا سورە لەسەر ئەوەی هەمان هەڵە یان تاوان بکەی هەتا ئەو تاوانە نەکەی ناچێتە سەر بابەتێکی تر.

٩-ئایا مرۆڤ بەوەسوەسە گوناهبار دەبێت؟

بێگومان نەخێر بەپێی ئەم بەڵگانە

* کاتێك هەندێك هاوەڵی پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ لێی ئەپرسن کە هەندێك بابەت بە مێشکیاندا دێت حەز بە کەوتنە خوارەوە لە ئاسمان دەکەن نەك ئەو شتانە بڵێن پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ پێیان دەڵێت ئەو پاڵفتەی باوەڕە (تەواوی باوەڕە).

"شكوا إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم ما يجدون من الوسوسة، وقالوا: يا رسول الله إنا لنجد شيئا لو أن أحدنا خر من السماء كان أحب إليه من أن يتكلم به؟ فقال النبي صلى الله عليه وسلم: .ذاك محض الإيمان".(مسند أحمد)

* واتە خوای باڵا دەست لەگوناهی ئومەتەکەم خوشبووە ئەوەی وەسوەسە دەکات یان لەبەرخۆیەوە قسەی پێدەکات بەمەرجێك بەکردەوە نەیکات یان لەناوخەڵکی دا باسی نەکات.

"إن الله عز وجل تجاوز عن أمتي ما وسوست به وحدثت به أنفسها ما لم تعمل أو تتكلم به ". (رواه البخاري ٦٦٦٤ و مسلم ١٢٧).

* لە فەرمودەیەکی تردا دەفەرموێت خەڵکی دەپرسن خوا خەڵکی هێناوەتە بوون ئەی کێ خوای هێنایە بوون هەر کەسێك ئەمەی بۆ هات با بڵێت بڕوام بە خوا و پێغەمبەر (د.خ﴾ هەیە.

"لا يزال الناس يتساءلون حتى يقال هذا خلق الله الخلق فمن خلق الله فمن وجد من ذلك شيئا فليقل آمنت بالله ورسله " — متفق عليه.

دڵە راوكێی گشتی

هەستكردن بەترس و دڵەراوكێ وەڵامدانەوەیەكی سروشتی و بەسودە لەهەندێك حاڵەت كەبەرەو رووی مرۆڤ دەبێتەوە بەتایبەتی ئەگەر حاڵەتێكی تازە بێت وەكو مارەبرین و ژنهێنان و ڕۆژی تاقیكردنەوە و دیدار لەگەڵ كەسایەتیەكی گرنگ. حاڵەتێكی ئاساییە برێك هەست بەنائارامی و شڵەژان بكەیت و برێك لێدانی دڵت زیاتر بێت و تاماوەیەك هەناسەت بەئاسایی بۆ نەدرێت و دەمت ووشك بێت و تەنانەت ڕەنگی ڕوخسارت سور یان زەرد هەڵگەرێت چونكە بەهۆیەوە باشتر خۆت ئامادەدەكەیت بۆ ڕووبەڕووبونەوەكە و زیاتر زاڵدەبیت بەسەر خۆتدا، بەڵام هەندێكجار ئەم حاڵەتە لەسنوری ئاسایی تێپەردەكات و نیشانەكان زۆر زیاتر دەبن و ماوەیەكی زیاتر دەخایەنێت لەوەی لەسنوری ئاساییدا جێی بێتەوە و بەنەخۆشی ناوزەردەكرێت.

بۆیە دەتوانین بڵێین دڵەراوكێ بریتیە لەترسێكی نائاسایی كەناگونجێ لەگەڵ هیچ ووروژێنەرێكی دەرەكیدا.

نزیكەی (١٠٪-١٥٪) ی ئەوانەی سەردانی پزیشك دەكەن حاڵەتی دڵەراوكێیان هەیە ئەوانەی لەنەخۆشخانە دەخەوێنرێن نزیكەی لە (١٠٪) یان ئەم حاڵەتەیان هەیە.

بەپێی (نیۆگرۆشل و دوك) نزیكەی (١٩) ملیۆن هاوڵاتی حاڵەتی دڵەراوكێیان هەیە، بەپێی (هۆفلەر و ستین و هاورێكانیان) زیاتر لەو كەسانەدا ڕوودەدات كەجگەرەكێشن و لەخوار تەمەنی (٤٥)

سالّیەوەن و جیابونەتەوە یان تەلاق دراون و ئاستی کۆمەلاّیەتیان نزمە.

ڕێژەی توشبوون نزیکەی لە (٣٪) و مێینە زیاتر توشدەبێت وەك لەنێرینە.

نیشانەکانی:

نیشانەکانی دلّەراوکێ سەرجەم کۆئەندامەکانی لەش دەگرێتەوە بڕێکی زۆری ئەو حالّەتانەش کەلەم بەشەدا باس دەکرێت بڕێکی زۆر لەنیشانەکانیان هاوشێوەن بەلاّم جیاوازیش هەیە لەکاتی سەرهەلّدان، بڕی توندی نیشانەکان، چۆنێتی دەستپێکردنی نیشانەکان، ماوەی مانەوەی نیشانەکان.

کۆئەندامی سوڕان: دلّەکوتێ، خێرالێدانی دلّ، سنگ ئێشە، بەرزبونەوەی پەستانی خوێن.

کۆئەندامی هەناسە: ناڕەحەتی هەناسەدان، هەستکردن بەخنکان، هەناسەکورتێ، هەستکردن بەبوونی شتێك لەگەرودا.

کۆئەندامی هەرس: دەم ووشکبوون، دلّتێکەلّهاتن، دلّەسوتێ، ژان وپێچ لەریخۆلّەکان. نەمانی ئارەزووی خواردن، سکچوون، ڕشانەوە.

کۆئەندامی دەمار: مێرولەکردن، سڕبوونی دەمارەکان، لەرزین، بێخەوی، ڕەقبوونی ماسولکەکان، لاوازی گشتی، لەرزینی پێلّوی چاو (چاوفرین)، زیادبوونی پەرچەکرداری دەمارەکان لەکاتی پشکنیندا.

کۆئەندامی میز: میزەچورکێ، زووزوومیزکردن.

پێست: سووربونەوەی ڕوخسار (بەرزی فشاری خوێن) یان کاڵ بونەوەی ڕەنگ (دابەزینی فشاری خوێن)، عەرەقکردنەوە هەموو لاشە بەتایبەتی ناودەست، گەرم داهاتن یان سارد داهاتن، خوراندن.

چـــاو: فراوانبونی بیلبیلەی چاو.

نیشانە دەرونیەکان:

- زووتوڕەبوون.
- کەمبونەوەی تەکرکیز کردن.
- کەمبونەوەی هۆشپێدان.
- بیرچونەوە.
- ترسان و شڵەژان.
- بەئاگابوون.
- هەستکردن بەگۆڕانی دەوروبەر یان هەستکردن بەگۆڕانی خود.
- نەتوانینی زاڵبوون بەسەر بیرکردنەوەدا هەندێکجار جامبوون.
- ترسان لەوەی کۆنترۆڵی خۆی لەدەست بدات.
- ترس لەنەخۆشی دەرونی.
- ترسان لەمردن.
- دووبارەبونەوەی بیری ترسناك.
- دوورەپەرێزی لەرووداوەکان.
- گرفت لەئاخاوتندا یان تێکەڵکردنی ووشەکان.
- بێئارامی.



تێبینـــی:

زۆرگرنگە پزیشك کاتێك نەخۆش سەردانی دەکات ئـەو حاڵەتانـە جیابکاتــەوە کەدەبێتــە هــۆی دڵــەراوکێ چــونکە گــەلێك نەخۆشــی جەستەیی هەیە نیشانەکانی هاوشـێوەن لەگـەڵ دڵەراوکێـدا لەهـەمان کاتـدا کاتێـك پزیشـکی هـەناوی دڵنیـابوو ئـەم نەخۆشـە حاڵـەتێکی هـەناوی یـان نەخۆشـی جەسـتەیی نیـە پێویسـت ناکـات بەپشـکنینی زیادە پارە بەنەخۆش سـەرف بکـات و بـەردەوام هـاتوو چـۆی پێبکـات لەبری چاکبونەوە زیاتر توشی دڵەراوکێی بکات.

هۆکارەکان:

١- بۆمــاوە: ئەگــەر یــەکێك لەئەنــدامانی خێـزان ئــەم حاڵەتــەی هـەبێت ئەگـەری توشـبوونی ئەنـدامانی خێـزان بـەپێنج هێنـدە زیـاد دەکـات. (بەشـێوەی گشـتی لــە (٢٪) یــە بەرزدەبێتــەوە بــۆ نزیکــەی لە١٥٪)

لەدووانـەی یـەك هێلکـەدا ئەگـەر یـەکێکیان حاڵەتەکـەی هـەبێت ئەگەری توشبوونی دووەمیان لە (٥٠٪) یە.

٢-پــەروەردەکردنی منــداڵ: بێگومــان پــەروەردەکردنی منـــداڵ کاریگـەری گـەورەی هەیـە لـەوەی لەئاینـدەدا زیـاتر توشـی حاڵـەتی دڵــەراوکێ ببێــت وەکــو ئــەوەی بــاوان زیــاتر لەپێویســت توانــاو چالاکیەکانی منداڵ سنورداربکەن یـان هـیچ سـۆز و خۆشەویسـتیەکی بۆ دەرنەبرن، برینەوەی پێش وەخت لەشیرپێدانی دایك.

٣-تێکچونی ئاستی گوازەرەوەکانی مێشك: دابەزینی ئاستی گاما ئەمینۆ بیوتاریك ئەسید و سیرۆتۆنین هەروەها بەرزبونەوەی ئاستی نۆرئیپینیفرین.

٤- زۆر بەکارهێنانی مادەی کافایین کەلە قاوە و چادا هەیە، کەمی فیتامین بی ١٢، نزم بونەوەی یان بەرزبونەوەی ئاستی شەکر، تێکچونی لێدانی دڵ، زۆرچالاکی رژێنی پەریزادە، کەم خوێنی، هەندێك حاڵەتی تر (لەم بارەدا دەبێت بەشوێن چارەسەری نەخۆشییەکەدا بگەڕێین)

٥-فشار: فشاری ئابووری بێت یان کۆمەڵایەتی یان سیاسی فشارەکە بەشێوەیەکی بەردەوام بێت یان ناوبەناو وەکو ئەوەی لەماوەی تاقیکردنەوەدا ژمارەیەکی زۆری خوێندکار هەست بەدڵەراوکێ دەکات بەنەمانی وەرزی تاقیکردنەوەکان دڵەراوکێیەکەیان نامێنێت.

تێبینی: هەندێك لەسەرچاوەکان دڵەراوکێ دەکەن بەدوو جۆرەوە بەسود و بێ سوود (زیان بەخش) دەڵێن هەر کاتێك دڵەراوکێ ببێتە هۆی ئەوەی هەڵسیت بەکارێك سود بەخۆت بگەیەنیت و هەوڵی چارەسەری کێشەکە بدەیت ئەوە بەسوودە هەرکاتێك ئەوەی پێی هەڵدەستیت بێ سوودبێت بەجۆری دووەم ناودەبرێت بۆ نمونە خۆێندکار ئەگەر ترس و دڵەراوکێکەی وای لێبکات زیاتر بخوێنێت و خۆی ماندوو بکات بەسوودە بەڵام دایکێك کوڕەکەی یان یەکێك

لەئەنـدامانی خێزانەکـەی درەنـگ دەگەڕێنـەوە بـەردەوام بەناوماڵـدا هاتوچۆ دەکات بەبێ ئەوەی هـیچ بکـات دەڵێـت دەسـتم ناچێتە هـیچ کارێك ئەمەیان جۆری بێسوودە.

دەستنیشانکردن:

بــەپێی مــانوەڵی دەسنیشــانکردن و ئامــارکردنی نەخۆشــییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم کاتێك دەتوانرێت بە کەسێك بوترێت ئـەم حاڵەتەی هەیە کەئەم تایبەتمەندیانەی خوارەوەی هەبێت.

١- دڵەراوکێی زیاد لەپێویست و سەرقالبوون زۆربەی کـات لایـەنی کەم ماوەی یەك مانگ، سەبارەت بە هەندێك ڕووداو و چالاکی.

٢-تاك ناتوانێت زاڵبێت بەسەر دڵەراوکێی سەرقاڵیەکەیدا.

٣-شــان بەشــانی دڵــەراوکێ ســیان یــان (زیــاتر) لــەم نیشــانانەی هەبێت (لەگەڵ بوونی هـەنێك نیشـانە لەزۆربـەی کاتـدا لایـەنی کـەم ماوەی شەش مانـگ).

- نائۆقرەیی، هەستکرن بە نائارامی.
- زوو شەکەتبوون.
- گرانی هۆشپێدان و بەتاڵی مێشك.
- زووهەڵچوون.
- گرژبوونی ماسولکەیی.
- گرفتی خەوتن (گرانی خەو لێکەوتن، مانەوە لە خەودا).

٤- ئەم نیشانانە بەشێوەیەکی ئاشکرا کاردەکاتە سەر پەیوەندی کۆمەڵایەتی و پیشەیی یان بوارە گرنگەکانی تری ژیان.

٥-ئەم حاڵەتە بەهۆی نەخۆشی جەستەیی یان کاریگەری مادەی هۆشبەر و دەرمانەوە نەبێت.

٦-ئەم حاڵەتە باشتر راڤە نەکرێت بەنەخۆشییەکی دەروونی تر.

چارەسەرکردن:

١- دانیشتن لەگەڵ نەخۆش بۆ روون کردنەوەی سروشتی حاڵەتەکەی.

٢-گەر پێویستی کرد و نەخۆش حەزی کرد گفتوگۆکردن لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەی سەبارەت بەحاڵەتی نەخۆشییەکە ئەنجام بدرێت و هەندێك رێنماییان بدرێتێ سەبارەت بەحاڵەتەکەو چۆنێتی هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ نەخۆشەکەدا و روونکردنەوەی ئەرکی خێزان.

٣- هەندێك رێنمایی دەروونی وەکو هەناسەدان بەقوڵی و راهێنانەکانی خۆخاوکردنەوە (خۆهێور کردنەوە) فێری نەخۆش بکرێت تاکو زاڵبێت بەسەر حاڵەتەکەدا.

٤- فێرکردنی نەخۆش بەوەی پەیڤی جوان بەخۆی بڵێت و هەندێك دیمەنی جوان بێنێتە بەرچاوی خۆی تاکو هەست بەئارامی بکات.

٥-گەر هەر حاڵەتێکی دەرونی تر وەکو (خەمۆکی، ترس، وەسواسی) هەبوو بەپێی پێویست چارەسەر بکرێت.

٦-گەڕان بەدوای هەر کێشەیەك یان گرفتێك کەنەخۆش هەیەتی هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنی لەڕێگەی نەخۆش خۆیەوە، خێزان، هاوڕێکانی، توێژەری کۆمەڵایەتی، چارەسازی دەرونی.

٧-ئەو بابەتانەی نەخۆش گرفتی هەیە بەرامبەری هەوڵبدرێت ریزبەند بکرێت، پاشان هەوڵی چارەسەریان بۆ بدرێت هەر هێندەی توانیمان کلیلی یەك گرفت بکەینەوەو چارەسەری بکەین، ئیتر نەخۆش فێردەبێت گرفتەکانی تر خۆی چارەسەری دەکات، پزیشك و چارسازی دەرونی و توێژەری کۆمەڵایەتی دەتوانن هاوکاری بکەن بەپێی پێویست.

٨-بەئاگابوون لەوەی نەخۆش پەنا نەباتە بەربەکارهێنانی مادەهۆشبەرەکان و ئەو دەرمانانەی لەسەری رادێت و توشی ئالودەبونی دەکات. ئەگەر پێویستی کرد بەکاریبهێنێت دەبێت بۆ ماوەیەکی دیاری کراو بەبڕێکی کەم بێت و ڕێگە نەدرێت نەخۆش ئەو دەرمانانە بکرێتەوە بەبێ پرسی پزیشك.

٩-دەرمانەکانی دژەخەمۆکی بەبرێکی کەم بەچارەسەرێکی گرنگی دڵەراوکێ دادەنرێت و نابێتە هۆی ئالوودەبوون.

١٠- هەندێك نیشانەی دڵەراوکێ هەیە(وەکو دڵەکوتێ، لەرزین) ئەگەر نەخۆش بێزاربکات دەتوانین دەرمانی پێویستی بۆ بەکاربێنین بەبێ ئەوەی توشی ئالوودەبونی بکات.

ئیسلام چۆن چارەسەری دڵەراوکێ دەکات:

١- گەرانــەوە بــۆ لای خــوا و نزیــك بووەنــە لــە عیبــادەت و خۆبەدوورگرتن لە گوناه ﴿ومن یتق الله یجعل له مخرجًا. ویرزقه من حیث لا یحتسب ومن یتوکل علی الله فهو حسبه﴾ (الطلاق: ٢- ٣).

٢- نوێــژکردن کــە هەمیشــە مایــەی دڵئــارامی و هێوربونەومیــە ﴿واستعینوا بالصبر والصلاة وإنها لکبیرة إلا علی الخاشعین﴾ (البقرة: ٤٥)، پــەنا ببەنــە بــە ئــارامگرتن و نوێــژکردن، بێگومــان نوێــژکردن ئــەرکێکی گــەورەو گرانــە تــەنها لای ئەوانــە نــەبێت کــە لەخواترسـن (ملکەچن).

﴿قد أفلح المؤمنون. الذین هم في صلاتهم خاشعون﴾ (المؤمنون: ١- ٢). بەراستی ئەو ئیماندارانە سەرفرازن، کە لە نوێژەکانیان ملکەچن.

٣- گــوێگرتن لــە قورئــان و بــانگ چــونکە هــەر کاتێــك پێغەمبــەر ﴿د.خ﴾ بێتاقەت بوایــە دەیــوت " ارحنــا بهــا یــا بــلال " (الطبرانــی في الکبیر) بیلال ئارامیمان پێ ببەخشە بە بانگدان.

زیکری خوای گەورە سبحان الله و الحمد لله و الله اکبر، خوێنـدنی قورئــان و کردنــی نوێــژی ســونەت و بــەرۆژوبوون هــەمووی زیکــرە، ئەوانەی باوەریان هێناوە و دڵەکانیان ئارام دەبێتەوە بــە زیکــری خــوا ﴿الذین آمنوا وتطمئن قلوبهم بذکر الله ألا بذکر الله تطمئن القلوب﴾ (الرعد: ٢٨) چونکە ئەوانــەی زیکــری خــوا ناکــەن ژیــانێکی ســەخت و ناوخۆشیان دەبێت لە قیامەتدا بە نابینایی زیندودەکرێنەوە. ﴿ومـن

أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيامة أعمى﴾ (طه: ١٢٤).

٤- پارانەوە و دوعاكردن چونكە هەمیشە تاكی باوەردار بەدوعاكردن دڵەكەی ئارام دەبێتەوە هەست بە گەورەیی خوادەكات هەمیشە ئەوە لە ناخیدا دەچەسپێت كە زاتێك هەیە لێوەی نزیكە و دەتوانێت بەبێ شەرم هەموو راستەكانی بۆ باس بكات و لەهەموو كەس داناتر و بەدەستەلاتترە بۆ چارەسەری گرفتەكان و بەهاناوە چونی. ﴿وإذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداع إذا دعان﴾ (البقرة: ١٨٦) هەردەمێك بەندەكانی من پرسیاریان لێكردیت دەربارەی من ئەوە بێگومان من لێیانەوە نزیكم گیرادەكەم نزای نزاكاران هەر كاتێك هاوار و نزام لێبكەن.

﴿وقال ربكم ادعوني أستجب لكم﴾ (غافر: ٦٠)، پەروەردگار دەفەرموێت نزا بكەن وەلامتان ئەدەمەوە.

٥- خوێندنەوەی قورئان بەتایبەتی ئەو ئایەتانەی كە مژدە بەخشن و مایەی خۆشین بۆ تاك و گرفت و نارەحەتیەكانی كەمدەكەنەوە ﴿يأيها الناس قد جاءتكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور﴾ (يونس: ٥٧)، بێگومان بۆتان هاتووە ئامۆژگاری لەلایەن پەروەردگارتانەوە وە شیفاو چارەیە بۆ ئەوەی لە دڵ و دەرونتاندایە.

﴿لكيلا تأسوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما آتاكم والله لا يحب كل مختال فخور﴾ (الحديد: ٢٣). تاخەفەت نەخۆن بۆ ئەوەی لەدەستتان چووە، وە دڵخۆش و لەخۆبایی نەبن بەوەی كەپێی داون وەخوا هیچ خۆبەزلزانێكی شانازیكەری خۆش ناوێت.

٦-ترس یەکێکە کاردانەوەکانی مـرۆڤ بـۆ رووداوەکـانی ژیـان و لـە قورئاندا لە زیـاتر لـە شـوێنێك بـاس لـە ترسـی پێغەمبـەران و مـرۆڤ دەکات،

• ﴿إنَّ الإنسان خُلِقَ هلوعاً إذا مَسَّهُ الشَرُّ جزوعـاً وإذا مسَّهُ الخـيرُ منوعاً﴾ (المعارج،١٩-٢١)

بێگومـان ئـادەمی دروسـتکراوە بـە چاوچـنۆکی و تەنگەتیلکە کـە ناخۆشیەکی توش بێت هاوار و ناڵە دەستپێدەکات کە سامانیش رووی تێدەکات ئەیگرێتەوە لە خەڵکی.

• **ترسـی موسـا و هـارون** ﴿إنّنـا نخـافُ أيْ يفْـرُطَ علينـا أو أن يطغى﴾ (طه،٤٥).

هــەردووکیان (موســا و هــارون) ووتیــان ئــەی پــەروەردگارمان بەراسـتی ئێمـە دەترسـین دەسـتدرێژی بکاتـە سـەرمان پـێش ئـەوەی ئێمە هیچ بڵێین یان زیاتر یاخی و سەرکەش ببێت.

﴿قـال ربّـي إنّـي أخـافُ أن يُكـذّبونِ ويضـيقُ صـدْري ولا ينطلِـقُ لساني..﴾ (الشعراء ١٢- ١٣).

موسـا ووتـی بەراسـتی ئـەی پـەوەردگارم مـن دەترسـم بـاوەرم پێنەکـەن وەسـنگم تونـدببێت و بەچـاکی قسـەم بـۆ نـەکرێت زمـانم بەرنەبێ (زمانگری)

• **ترسی ئیبراهیم لە میوانەکانی** ﴿فلمّا رأى أيـديهُم لا تصـلُ إليـه نكِرَهُم وأوْجَس مِنهم خِيفـةً قـالوا لا تخـفْ إنّـا أرْسِلنا إلى قـوم لـوطٍ﴾ (هود -٧٠)، **جا کاتێـك بـینی دەسـتیان درێژناکـەن بـۆی (لێـی نـاخۆن)**

نائاســـایی هاتنـــه بەرچـــاوی و لـــەدەرونی خۆییـــدا ترســـی لێنیشت(کەنیازی خراپیان هەبێت) ووتیان مەترسە بەراستی ئێمە نێردراوین بۆ سەر گەلی لوط.

٧- پشت بەستن بەخوای بالاّ دەست و باوەربوون بەوەی کەس نازانێت خێر لەچیدایە و لە ژیانی رۆژانەی خۆمان و دەوروبەرمان دەیەها رووداو بەسەرهات دەبیستین کە لای ئێمە کارێکی باشە دواتر بە خراپە دەشکێتەوە یان بە پێچەوانەوە زۆرجار لەکاتی روودانی شـتێك نـارەزایی و بێـزاری دەردەبـرین کەچـی باشـتر بۆمـان دەردەکەوێت خێری تیابووە. ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ (البقرة: ٢١٦).

٨- باوەربوون بەوەی کە ئەگەر خوای گەورە بیەوێت زیانێکت پێبگەیەنێت کەس ناتوانێت لەسەرتی لابەرێت و ئەگەر بیەوێت چاکەیەکت توش بێت کەس ناتوانێ رێگری بکات ﴿وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ (یونس: ١٠٧).

٩- لە فەرمودەیەکدا پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ دەفەرموێت سەیرە کاری موسولمان ئەگەر توشی چاکە بێت سوپاسی خوا دەکات و خێری بۆ دەنوسرێت، ئەگەر توشی نارەحەتی بێت ئارامدەگرێت و خێری بۆ دەنوسرێت. عن صهيب قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن إن

أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له "رواه مسلم ﴿ ٢٩٩٩﴾.

١٠- نەترسـان لـە رزق و رۆزی و بێئومێدنـەبوون لـە رەحـم و بەخشندەیی خوا:

﴿وَكَأَيِّن مِّن دَابَّةٍ لَّا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ ﴿العنكبـوت: ٦٠)، زۆر گیانلەبـەر هەیـە رۆزی خـۆی هەڵناگرێت و كۆیناكاتەوە(بۆ داهاتوو) خـوا رۆزی ئـەو گیانلەبەرانـەو ئێوەش دەدات وەهەر ئەوە بیسەری زانـا. ﴿وَلَا تَيْئَسُوا مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ ﴿یوسـف: ٨٧). نائومێـد مەبن لە بەزەیی و میهرەبانی خوا بەراستی نائومێد نابێ لە بـەزەیی و میهرەبانی خوا جگە لەوانەی كەبێباوەرن.



توندوتیژی لەسەر بنەمای ڕەگەز

بەپێی نەتەوە یەکگرتوەکان هەر کارێکی توند بەهۆی جیاوازی ڕەگەزیەوە ببێتە هۆی یان ڕەنگە ببێتە هۆی ئازار یان نارەحەتی بۆ مێینە، لە ڕووی جەستەیی یان سێکسی یان دەرونی لە نێوانیاندا هەڕەشەکردن بەکردنی ئەو کارانە یان بێبەشکردنی زۆردارانەی لە ئازادییەکان، لە ژیانی گشتی یان تایبەتیدا ڕوبدات.

جۆرەکانی توندوتیژی:

یەکەم: توندوتیژی جەستەیی: لە سەرجەم جۆرەکانی تر زیاتر ڕودەدات یان تۆماردەکرێت، گرنگترین شێوازەکانی بریتیە لە:

- زلە لێدان.
- قژراکێشان.
- پیاکێشان.
- دەست بادان.
- گازگرتن.
- پالپێوەنان.
- بریندارکردن بەچەقۆ یان فیشەك هەر ئامێریکی تیژی تر.
- هەندێکجار هێندە توند دەبێت دەبێتە هۆی گیان لەدەستدان بەهۆی خنکاندن، بەکارهێنانی دەمانچە یان هەر چەکێکی تر بۆ کوشتن

دووەم: توندوتیژی دەرونی و سۆزداری: هەر کردارێك ببێتە هۆی ئازاری دەرونی بەبێ ئەوەی زیانی جەستەیی لێبکەوێتەوە وەکو



- ووتەی نەشیاو.
- ناوناتۆرە.
- پشتگوێخستن.
- رێزنەگرتن.
- بەدگومانی.
- لۆمەکردنی بێ بنەما.
- ترساندن.
- سوکایەتی پێکردن.

سێیەم: توندوتیژی سێکسی:

- پەیوەندی سێکسی لەگەڵ تاکی بەرامبەردا لەژێر ترس و هەرەشەلێکردن.
- بەکارهێنانی زاراوەی نەشیاوی سێکسی بۆ تاکی بەرامبەر.
- پشتگوێخستنی سێکسی بەبێ هۆیەکی دیار.
- ناچارکردنی بە شێوازێکی پەیوەندی سێکسی کەمێینە حەزی پێنەکات.

چوارەم: توندوتیژی پیشەیی:

- ناچارکردنی بەکارێك کەئارەزووی ناکات.
- رێگرتن لە کارکردن،
- کەمتر پارە پێدانی بەرامبەر بە هەمان کار.
- دەستگرتن بە سەر داهات و سامان و بەشە میراتی.
- لێسەندنەوە و دەستگرتن بەسەر موڵك و کەرەستەی تایبەتی و موچەکەی.

پێنجەم: توندوتیژی پیشەیی:

- رێگرتن لەکارکردن.
- کەمتر پارە پێدانی بەرامبەر بەهەمان کار.
- ناچارکردنی بەکارێك کەئارەزووی ناکات
- دەستگرتن بە سەر داهات و سامان و بەشە میراتی.
- لێسەندنەوە و دەستگرتن بەسەر موڵك و کەرەستەی تایبەتی و موچەکەی.

شەشەم: توندوتیژی کۆمەڵایەتی:

- رێگرتن لەسەردانی کەسوکار و هاورێکانی.
- رێگرتن لەپەیوەندیکردن بە جیهانی دەرەوە، رێگرتن لەبریاردان.
- رێگرتن لەئاخاوتن.
- جیاوازی کردن و نادادپەروەری لەنێوان منداڵی نێر و مێ.
- رێگرتن لەخوێندن.

هەندێك سەرژمێری

بەپێی توێژینەوەیەك کەرێکخراوی تەندروستی جیهانی و کۆلیژی لەندەن بۆ کاروباری تەندروستی پێی هەستاون لە(٨٠) وولاتدا: (٣٥٪) خانمان روبەروی توندوتیژی جەستەیی یان سێکسی بونەوەتەوە.

بەپێی توێژینەوەیەك کەرێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان پێی هەستاوە لە ساڵی (٢٠١٢) ئەم راستیانە دەخاتە روو:



٥٠٪ کـــوژرانی ژنـــان لەلایـــەن خۆشەویســـت یـــان ئەنـــدامێکی خێزانەوەیە. بەڵام (٥٪) بۆ پیاوان.

٦٧٪ وولاتانی جیهان یاسایان هەیە بۆتوندوتیژی خێزانی و لـە ٣٣٪ وولاتان توندوتیژی خێزانی سزای نیە.

٥٥٪ ژنان لە وولاتـانی یـەکێتی ئـەوروپا بـەرەو ڕووی دەسـتدرێژی سێکسی بونەتەوە دوای تەمەنی (١٥) ساڵی.

١٣٣ ملیۆن مێینە خەتەنەی بۆ کراوە.

٧٠٠ ملیۆن مێینـە لـە خـوار تەمـەنی (١٨) سـاڵیەوە شـویان کـردووە نزیکەی ٢٣٣ ملیۆنیان لە خوار ١٥ ساڵیەوە بوون. هەژاری هۆکارێکە ئەم ئەگەرە (٢.٥) هێندە زیاد دەکات.

ماکەکانی توندوتیژی خێزانی:

ئـەو حاڵەتــە دەرونـــی و جەســـتەییانەی لەتوندوتیـــژی خێزانـــی دەکەونــەوە بــۆ حاڵــەتی توندوتیــژی گشــتیش ڕاســتە و جیاوازییــەکی ئەوتۆی نیە بەڵام ڕەنگە لەرێژەی توشبوون بەهەندێك حاڵەت زیاد یان کەم بکات، گرنگترین ئەو حاڵەتانەش بریتین لە:

١- خەمۆکی.

٢-دڵەراوکێ.

٣-ترس.

٤- بێخەوی و خەوی ناخۆش و خەوی پچرپچر.

٥- گرفتــی خــواردن وەکــو نــەمانی ئــارەزووی خــواردن و گرفتــی کۆئەنــدامی هــەرس و دڵتێکــەڵهاتن و رشــانەوە و ئــازاری ناوســك، هەندێکجار فرەخۆری و هەڵەشەیی لەخواردن.

٦-بیر و هەوڵ و پلان و ڕەفتاری خۆکوژی.

٧-بەنابردنەبەر مادەی هۆشبەر و ئەلکحول.

٨-زەبری کورت خایەن.

٩-پەشێوی فشاری پاش زەبر.

١٠- گرفتی سێکسی؛ ساردی سێکسی و ترس لە سێکس و نەمانی ئارەزووی سێکسی و هەندێك کات ناپاکی سێکسی وەك تۆڵەیەك لەبەرانبەر.

١١-برینی زەبری دووەمی؛ لەڕێی لۆمەکردنی لەلایەن کەسانی ترەوە وشکاندنی لەسەر ئەو ڕەفتارە یان بێدەنگبوونی لەو توندوتیژیەی بەرانبەریکراوە، هەندێکجار تەنها ڕەفتارەکەی دەبینرێت و کەس باس لەو هۆکارانە ناکات کەبونەتە هۆی ئەو ڕەفتارە.

١٢- زوهان (سایکۆسس).



ئیسلام چۆن مامەلە لەگەڵ توندوتیژی خێزانی دەکات؟

ئاشکرایە کە توندوتیژی لەنێوان هەردوو رەگەزدا هەیە بەڵام بەپێی سەرجەم سەرچاوەکان لەلایەن نێرینەوە زیاتر ئاراستەی مێینە دەکرێت، هەرچەندە پێچەوانەکەشی هەیە بەڵام تا رادەیەکی کەمتر. دەشێت ئەم شێوازی هەڵسوکەوتە لەنێوان خوشك و برابێت، دایك و باوك، کورو دایك، باوك و کچ. لێرە بە خاڵبەندی هەندێك راستی دەخەینە روو کە ئیسلام بەپێی قورئان و فەرمودەکانی پێغەمبەر چۆن فرمانمان پێدەکات بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ رەگەزی بەرانبەر:

١- فرمانمان پێدەکات لەگەڵ باوانمان باش بین. ﴿ووصَّيْنَا الإنسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلاثُونَ شَهْرًا﴾ (الأحقاف:١٥)

ئێمە ئامۆژگاری ئادەمیمان کرد بەچاکەکردن لەگەڵ دایك وباوکی دا وەدایکی بەنارەحەتی و ئازارەوە هەڵیگرتووە و بەئازار و نارەحەتیەوە بوویەتی، ماوەی دووگیانی و شیرپێدانی سی مانگە.

٢- یەکسانی لە پاداشتدا کاتێك کارێکی دروست دەکەن.

﴿وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾ (البقرة:٢٢٨).

بۆ ژنان هەیە بەسەر مێردەکانیانەوە وەکو ئەوەی کەبۆ پیاوانە هەیە بەسەر ژنانەوە بەبپێی باو و نەریت.

﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُواْ يَعْمَلُونَ﴾ (النحل:٩٧).

هەرکــەس لــەنێر یــان مــێ کردەوەیــەکی چــاکی کردبێــت وەبـرواداریش بووبێـت ئـەوە سوێند بـەخوا بـەژیانێکی خـۆش دەیـان ژیەنین و سوێندبێت پاداشتیان دەدەینەوە بەچاکتر لەوەی کە ئـەوان دەیانکرد.

٣ یەکسـانی لـە پلـە بەرزیـدا لای خـوای بەخشـندە تـەنها بـە خواپەرستیە و پەیوەندی بە رەگەزە نیە. ﴿یا أیُّها النّاسُ إنّا خلقْناکُم مِن ذکرٍ وأُنثی وجعلْناکُمْ شعُوبا وقبائِلَ لتعارفُوا إنّ أکْـرمکُمْ عنـدَ اللّـهِ أتقاکُمْ إنّ اللّهَ علیمٌ خبیرٌ﴾ (الحجرات:١٣).

ئـەی خەڵکینـە بێگومـان ئێمـە دروسـتمان کـردوون لـەنێر مـێ و کردومـانن بەچـەند گـەل و هۆزێکـەوە تـا یـەکتری بناسـن بەراسـتی بەرێزترینتان لای خوا پارێزگارترنتانە، بێگومان خوای زانا ئاگادارە.

٤- لە قورئاندا فرمانمان پێدەکات لە رەفتارمان لەگەڵ مێینە باش بێـت. ﴿وعاشِـرُوهُنّ بـالمعْرُوفِ﴾ (النسـاء: ١٩). لەگەڵیانــدا بــژین بەچاکە یان بەوەی کە لەو زەمانەدا هەیە.

٥- لــە قورئانــدا فرمانمــان پێــدەکات لــە توندوتیــژی داراییمــان بەرانبـەر مێینـە نـەبێت. یـا أیُّهـا الـذِین آمنـوا لا یحـلُّ لکُـمْ أن ترِثـواْ النّساء کرْها ولا تعْضلُوهُنّ لِتـذْهبُواْ بـبعْضِ مـا آتیْتمُـوهُنّ إلاّ أن یـأْتِین بفاحِشـةٍ مُبیّنـةٍ وعاشِـرُوهُنّ بـالمعْرُوفِ فـإِن کرِهتمُـوهُنّ فعسـی أن تکْرهُواْ شیْئاً ویجْعلَ اللّهُ فیه خیْراً کثِیراً" (النساء:١٩).

ئـەی ئەوانـەی کـەبرواتان هێنـاوە حـەڵاڵ نیـە بۆتـان کـەمیراتی ئافرەتان بەزۆر بۆ خۆتان بـەرن، وەبـەرگری شـوکردنیان لـێ مەکـەن،

بۆ ئەوەی کە هەندێك لەو مارەییەی کەپێتان داون بیبەن بۆ خۆتـان، مەگەر کاتێك کردەوەیەکی ناشرین (زینا) ئەنجام بدەن، وە رەفتاریـان لەگـەڵ بکـەن بەچاکی، جـا ئەگـەر حـەزتان لێیـان نـەبوو (تـەلاقیان مـەدەن) چـونکە لەوانـە ئێـوە حـەز نەکـەن لـە شـتێك و خـوا لـەودا دایبانبێت چاکەیەکی زۆر.

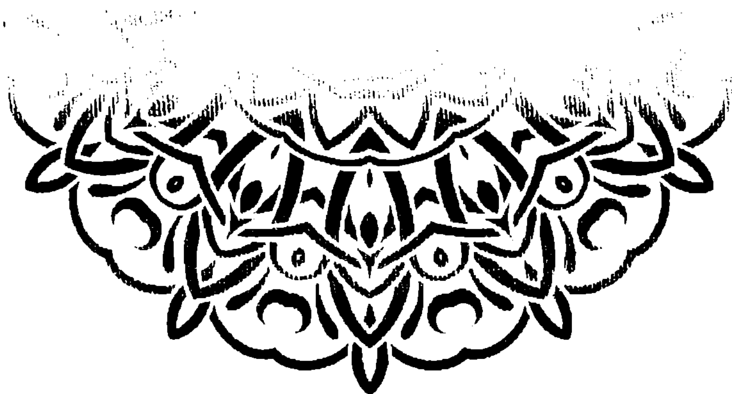
٦- پـاش جیابونـەوەی دوو هاوسـەر لەیـەکتر ئـیتر نابێـت نێرینـە رێگـری بکـات لـە مێینـە لـەوەی جـارێکی تـر ژیـانی هاوسـەری پێکبێنێتـەوە. ﴿وَإِذَا طَلَّقْـتُمُ النِّسَـاءَ فَـبَلَغْنَ أَجَلَهُـنَّ فَـلاَ تَعْضُـلُوهُنَّ أَن يَنكِحْنَ أَزْوَاجَهُنَّ إِذَا تَرَاضَوْاْ بَيْنَهُم بِالْمَعْرُوفِ ذَلِكَ يُوعَظُ بِهِ مَن كَانَ مِنكُمْ يُؤْمِنُ بِاللّهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ ذَلِكُمْ أَزْكَى لَكُمْ وَأَطْهَرُ وَاللّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لاَ تَعْلَمُونَ﴾ (البقرة:٢٣٢).

کاتێـك ژنتـان تەلاقـداو و عیـدەیان تـەواو بـوو، ئـیتر رێگریـان لێمەکەن کە شـووبکەن بـەمێردەکانیان ئەگـەر لـەنێوان خۆیـان رێـك کەوتن، بەباشی ئەمە پەنـدی پێـدادەرێ بـۆ ئـەو کەسـەی بـاوەری بـە خوا و رۆژی دوایی هەبێت، ئەم چەند وەرگرتنە باشتر و چاکترە.

٧- پێغەمبەری ئیسلام لەدوو فەرموودەدا دەفەرموێت باشترینتان باشترینتانە بۆ خێزانەکان، تەنها کەسی رێزدار رێزی مێینە دەگرێـت تەنها کەسی رسوا سوکایەتیان پێ دەکات. "خيركم خيركم لأهلـه، وانـا خيركم لأهلي) رواه الترمذي، (إنما النساء شقائق الرجال، ما أكـرمهن إلا كريم، وما أهانهن إلا لئيم: (أحمد).

٨- تەنانەت لەکاتی نوێژدا پێغەمبەر دەفەرموێت حەز دەکەم درێژەی بدەمێ بەڵام کاتێك گوێم لە گریانی منداڵێك دەبێت كورتی دەكەمەوە نەوەك بارگرانی بم بۆ دایكی. "إني لأقوم في الصلاة أريدُ ان أطوّل فيها، فأسمعُ بكاءَ الصَّبيِّ فأتجوّزُ في صلاتي، كراهية أن أشقَّ على أمّه" (البخاري).

٩- بەسەرهاتی ئیفك حكمەت و دانایی پێغەمبەر دەردەخات و رەتكردنەوەی تەواوی ئەو رەفتارە هەڵانەیە كەبەناوی تاوانی شەرەفەوە دەكرێت.



ئایا پێغەمبەر لە هاوژینەکانی داوە؟

رەفتاری پێغەمبەر بریتی بووە لە قورئان و هەمیشە بەوە ناسراوە کە کەسێکی بەسۆز و میهرەبان بووە لەگەڵ سەرجەم بوونەوەکانی پەروەردگاردا دەبێت مامەڵەی لەگەڵ هاوژینەکانی چۆن بوبێت؟

﴿فالصالحات قانتات حافظات للغيب بما حفظ الله واللاتي تخافون نشوزهن فعظوهن واهجروهن في المضاجع واضربوهن فإن أطعنكم فلا تبغوا عليهن سبيلا إن الله كان عليا كبيرا. وإن خفتم شقاق بينهما فابعثوا حكما من أهله وحكما من أهلها إن يريدا إصلاحا يوفق الله بينهما إن الله كان عليما خبيرا﴾ النساء: ٣٥.

ئەو ئافرەتانەی دەترسن سەرپێچیتان بکەن، ئەوە ئامۆژگاریان بکەن، وە جێگەیان لێجیابکەنەوە (لەگەڵیان مەخەون)، لێیان بدەن (کە لێدانێك کەلەشی عەیبدار نەبێت)، جا ئەگەر گوێرایەلیان کردن، ئەوە ئیتر هیچ رێگەیەك لەدژیان مەگرنەبەر، بەراستی خوا هەمیشە بەرز و بڵندو گەورەیە.

کاتێك کێشەیەك دەبێت لەماڵی پێغەمبەر و ئەبوبکر (باوکی عائشەی هاوژینی پێغەمبەر – رەزای خوای لێبێت) بانگ دەکرێت بۆ نێوەندگیری عائشە دەنگ بەسەر پێغەمبەردا بەرزدەکاتەوە باوکی لێی توورەدەبێت و دەڵێت: دەنگ بەسەر پێغەمبەردا بەرز دەکەیتەوە هەوڵدەدات ئازاری بدات عائشە دەچێتە پشت پێغەمبەرەوە و پێغەمبەر نایەلێت ئازار بدرێت دواتر خۆیان رێکدەکەونەوە و کاتێك

ئـەبوبكر بـەلای ماڵەكەیانـدا دەروات گـوێی لـە پێكـەنینیان دەبێـت، دەڵێت لەئاشتیشدا بەشداریم پێبكەن وەك چۆن لەشەردا بەشداریتان پێكردم.

"ورد من حديث النعمان بن بشير قال جاء أبو بكر يستأذن علـى النبي صلى الله عليـه وسـلم فسـمع عائشـة وهـي رافعـة صـوتها علـى رسول الله صلى الله عليه وسلم فأذن له فدخل فقال يا ابنـة أم رومـان (وتناولها)أترفعين صوتك على رسول الله صلى الله عليه وسـلم؟!، قـال فحال النبي صلى الله عليه وسلم بينه وبينها قال فلما خرج أبو بكـر جعل النبي صلى الله عليه وسـلم يقـول لهـا يترضـاها ألا تـرين أنـي قد حلت بين الرجل وبينك... قال ثـم جـاء أبـو بكـر فاسـتأذن عليـه فوجده يضاحكها قال فأذن له فدخل فقال لـه أبـو بكـر يـا رسـول الله أشركاني في سلمكما كما أشركتماني في حربكما" (مسند أحمد)

عائشـە(ڕەزای خـوای لێبێـت) دەگێڕێتـەوە كـە پێغەمبـەر ﴿د.خ﴾ هیچ كات لە شێكی نـەداوە بەدەسـت یـان لـە ئـافرەتی نـەداوە یـان لـە خزمەتكاری نەداوە تەنها لەكاتی جیهادكردندا نەبێت لەپێناوی خـوا.

" ما ضرب رسول الله شيئاً قط بيده ولا امـرأة ولا خادمـاً إلا أن يجاهـد في سبيل الله"..(مسلم)

لەڕووداری (افك) كە نـەك تـەنها مـاڵی پێغەمبـەر كەوتـە لـەرزە بـەڵكو لـەناو سـەرجەم موسمانانـدا بـووە مقومـۆ، كاتێـك بوختـانی ناپاكی درایە پاڵ (عائشـە). ئەگـەر لـەرۆژگاری ئـەمرۆدا بوایـە ڕەنگـە زیاتر لەكەسێكی لەسەر بكوژرایە بەناوی شـەرەفەوە، بـەڵام سـەرەڕای

ئـەو قشارە زۆرەی لەسـەر پێغەمبـەرە نەلـەماڵ و نەلەسـەر مینبـەر هـیچ ووشـەیەکی تـاڵ بـەموسمانان و هاوژینەکەشـی نالێـت بـەڵکو دێتـەوە مـاڵ و دەڵێـت: عائشـە سـەبارەت بـەتۆ ئەمـە و ئـەوە دەڵـێن، ئەگر بێتاوان بیت خوا بێتاوانیت دەسەلێنێت، ئەگـەر گوناهباریشـت داوای لێخوشبوون لەخوا بکە و تەوبە بکە. "أما بعـد يـا عائشـة، فإنـه قـد بلغـني عنـك كـذا وكـذا، فـإن كنـت بريئـة فسـيبرئك الله، وإن كنـت ألمت بذنـب، فاستغفري الله وتوبي إليه" (مسلم و بوخاري).

میراتگری لە ئیسلامدا توندتیژی داراییە؟

زۆرکـات دەبینیـت رەخنـە لـە ئـایینی پـیرۆزی ئیسـلام دەگیرێـت بەوەی جیاکاری دەکات لەماق نێرومێ لە میراتـدا، هەمیشـە نێـر دوو هێندەی مێینە وەردەگرێت بۆ پاڵپشتی ئـەم بۆچوونە ئـەو ئایەتـەی قورئـان دێننـەوە ﴿يُوصِـيكُمُ اللَّـهُ فِـي أَوْلَـادِكُمْ لِلـذَّكَرِ مِثْـلُ حَـظِّ الْأُنثَيَيْنِ﴾ (النساء ١١)

ئێمـە باسمـان لـەوە کـرد کـە ئیسـلام دژی هـەموو جۆرەکـانی توندتیژیـە بەتایبـەت توندتیـژی دارایـی بەڵگـەی ئـەم راسـتیەش ئەمانەیە:

١- لـە مافـەکانی مێینـە لەسـەر نێرینـە لـە ئیسلامدا بریتیـە لـە دابینکردنــی پێویســتیەکانی ژیــان بــەڵام مێینــە بــەرپرس نیــە لەدابینکردنی پێداویستی ژیان.

٢-مێینە ئەگەر هاوسەریش بێت بۆی هەیە پارەی خێری خۆی بداتە هاوسەرەکەی یان ئەندامانی خێزانەکەی بەلاّم نێرینە ئەو مافەی نیە بەلّکو ئەرکی سەرشانێتی خزمەتی هاوژینەکەی بکات.

٣-بنەمای وەگرتنی میرات لە ئیسلامدا لەسەر بنەمای رەگەز نیە بەهیچ جۆرێك بەلّکو لەسەر بنەمای نزیکی لە کەسی کۆچکردوو لەگەلّ ئەرکەکان وئایندەی تاك دەوەستێت، ئەو کەسەی تەنها ئەو چەند ووشەیەی ئەو ئایەتە دەکاتە بەلّکە بێگومان ئایەتەکەی نەخوێندۆتەوە چونکە هەر لەو ئایەتەدا باس لە هەندێك حالّەت دەکات کە نێر و مێ وەك یەك وەردەگرن.

﴿يُوصِيكُمُ اللَّهُ فِي أَوْلَادِكُمْ لِلذَّكَرِ مِثْلُ حَظِّ الْأُنْثَيَيْنِ فَإِنْ كُنَّ نِسَاءً فَوْقَ اثْنَتَيْنِ فَلَهُنَّ ثُلُثَا مَا تَرَكَ وَإِنْ كَانَتْ وَاحِدَةً فَلَهَا النِّصْفُ وَلِأَبَوَيْهِ لِكُلِّ وَاحِدٍ مِنْهُمَا السُّدُسُ مِمَّا تَرَكَ إِنْ كَانَ لَهُ وَلَدٌ فَإِنْ لَمْ يَكُنْ لَهُ وَلَدٌ وَوَرِثَهُ أَبَوَاهُ فَلِأُمِّهِ الثُّلُثُ فَإِنْ كَانَ لَهُ إِخْوَةٌ فَلِأُمِّهِ السُّدُسُ مِنْ بَعْدِ وَصِيَّةٍ يُوصِي بِهَا أَوْ دَيْنٍ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ لَا تَدْرُونَ أَيُّهُمْ أَقْرَبُ لَكُمْ نَفْعًا فَرِيضَةً مِنَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾ (النساء ١١).

خوای بەخشندە رێنموییتان دەکات و فەرمانتان پێدەکات دەربارەی ماڤی نەوەکانتان لە میراتدا کە بەشی نێرینە دوو ئەوەندەی بەشی مێینەیە، ئەگەر نەوەکان تەنها مێینە بوون دووان یان زیاتر ئەوە دوو لەسەر سێی میرات لەوان بەشدەکرێت، خۆ ئەگەر تەنها کچێك میراتگر بوو ئەوە نیوەی میراتەکە دەدرێت بەو، شەش یەکیش دەدرێت بە دایك و باوکی ئەگەر مردووەکە منداڵی هەبوو، خۆ

ئەگەر منداڵی نەبوو تەنها دایك و باوكی هەبوو دایك یەك لەسێ دەبات، خۆ ئەگەر باوكی نەبوو تەنها دایك و خوشك و برای هەبوو ئەوە شەش یەكی میرات بۆ دایكە ئەمانە جێبەجێ دەكرێت دوای ئەوەی وەسیەتنامەی مردووەكە جێ بەجێ دەكرێت و قەرزەكانی وەردەگیرێتەوە یان بۆی دەدرێتەوە. ئێوە نازانن باوان و نەوەكانتان كامیان سودیان زیاترە بۆتان، بەو جۆرە میرات دابەشكردن فەرزە پەیرەوی بكەن چونكە لەلایەن خواوە بۆتان دیاری كراوە، ئەو زاتە مەزنەش هەمیشە و بەردەوام تەواو دانا و زانایە.

لە ئیسلامدا بەركەوتەی میرات بەم جۆرەیە:

١- لەهەندێك حاڵەتدا نێر دوو ئەوەندەی مێینە دەبات. لە شەش حاڵەتدا.

٢-لەهەندێك حاڵەتدا نێر و مێ هێندەی یەك دەبەن لایەنی كەم لە حەوت حاڵەتدا.

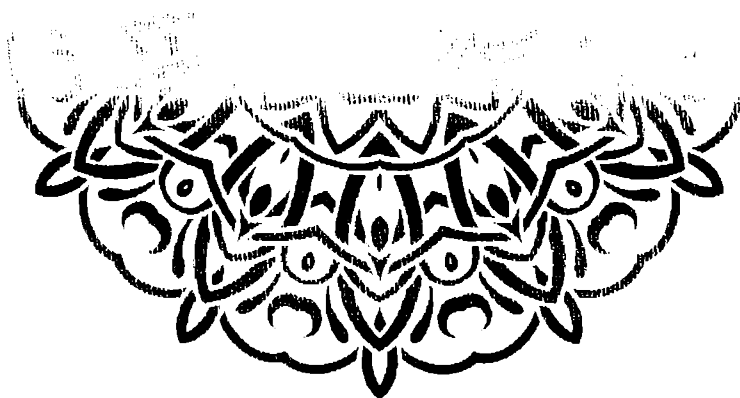
٣-مێینە لە نێرینە زیاتر دەبات لایەنی كەم لە نۆ حاڵەتدا.

٤- تەنها مێینە میرات وەردەگرێت و نێرینە بەشی ناكەوێت حەوت حاڵەت.

ئەمەش بەڵگەیە كە بنەمای دابەشكردنی میرات رەگەز نیە هەر بۆیە هەموو حاڵەتەكان لەخۆدەگرێت، لە ئیسلامدا مێینە مافی خۆیەتی پارەی خۆی هەبێت، كاری ئازادی خۆی بكات (بازرگانی)، ئەو پارەیە ئازادە چۆن و بۆ كێی سەرف دەكات ئەگەر مێردەكەی

پارەی هەبێت یان نا، لەرووی داب و نەریت و عورفەوە مێینە خزمەتی دارایی دەکات بەڵام وەك شەرع واجب نیە لەسەری.

تەنانەت پاکوخاوێنی ماڵ و خزمەتی منداڵ و خواردن حازرکردنیش لەروووی شەرعەوە واجب نیە لەسەر مێینەو بەڵکو هەڵسان بەو کارانە جۆرێکە لە داب و نەریت نەك فرمانێکی خوایی بێت.



ئالوودەبوون بە مادەی هۆشبەر

لەم بەشەدا هەوڵ دەدەین باس لەخراپ بەکارهێنان و ئاڵوودە بوون بەئەلکحول و مادەهۆشبەرەکان بکەین، وەك هەمووان دەزانن لەم ساڵانەی دوایدا بەرێژەیەکی بەرچاو بەکارهێنانی ئەم مادانە لەنێوان تاکەکانی کۆمەڵدا روولەزیاد بوونە بەتایبەتی توێژی لاوان و هەرزەکاران و ئەوەش تێبینی دەکرێت لەم ساڵانەی دوایدا رەگەزی مێینەش لەبەر هۆیەك یان هۆیەکی تر هەندێك لەم مادانە بەکاردێنێت.

بەپێی ریکخراوی تەندروستی جیهانی ساڵانە:

نزیکەی (١,٨) ملیۆن هاوڵاتی بەهۆی کاریگەری مەی خواردنەوە دەمرن.

(٥٨,٣) ملیۆن (پەنجاو هەشت ملیۆن سێ سەد هەزار) حاڵەتی پەککەوتەیی خۆگونجاندنی ژیان روودەدات.

ئەلکحول بەرپرسە لە (٢٠٪- ٣٠٪) حاڵەتەکانی شێرپەنجەی سورینچك و جگەر و بەریشاڵبوونی جگەر و خێزان کوژی و پەرکەم و رووداوی رێوبان.

لەبەریتانیا نزیکەی (٩٣٪) ی پیاوان و (٨٧٪) ی ژنان ئەلکحول دەخۆنەوە.

لە ساڵی (٢٠١٢) دا (٣.٣) ملیۆن کەس بەهۆی بەکاهێنانی ئەلکحولەوە گیانیان لە دەست داوە.

بەپێی سەرژمێری ساڵی (٢٠١٢) لە (١٠٪) منداڵێنی ئەمریکا لەگەڵ باوانیکدا دەژین کەکێشەی ئەلکحولیان هەیە.

بەپێی راپرسی نێودەولەتی بۆ دەرمان و تەندروستی (national Survay on drug use and Health) لە ساڵی (٢٠١٥) ئەم ڕاستیانە دەخات روو:

● لە (٨٦.٤٪) ی ئەوانەی تەمەنیان (١٨) ساڵ زیاترە ئەلکحولیان بەکارهێناوە لەکاتێکی تەمەندا. لە (٧٠.١٪) لە ماوەی دوا ساڵدا و لە (٥٦٪) لە دوا مانگدا.

● پەشێوی بەکارهێنانی ئەلکحول لەئەوانەی تەمەنیان لەسەرو (١٨) نزیکەی (١٥.١) ملیۆن کەسە، (٦.٢٪) ئەوانەی لەو تەمەنەدان. (٩.٨) ملیۆن نێرینەو (٥.٣) ملیۆن مێینە.

● ئەوانەی لەهەمان ساڵدا چارەسەریان وەرگرتووە (١.٣) ملیۆن کەسە واتە نزیکەی (٨.٣٪) ئەوانەی چارەسەریان دەوێت.

● ئەوانەی تەمەنیان(١٢-١٧) ساڵە نزیکەی (٢.٥٪) هەمان حاڵەتیان هەیە (پەشێوی بەکارهێنانی ئەلکحول) واتە نزیکەی (٦٢٣.٠٠٠) هەرزەکار، (٢٩٨.٠٠٠ نێرینەو ٣٢٥.٠٠٠ مێینە).

● لە وولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا ساڵانە (٨٨.٠٠٠) دەمرن بەهۆی ئەلکحولەوە (٦٢.٠٠٠ نێرینە و ٢٦.٠٠٠ مێینە)، مردن بەهۆی ئەلکحولەوە بەچوارەم هۆکاری مردن دادەنرێت کەدەتوانرێت رێگری لێبکرێت.

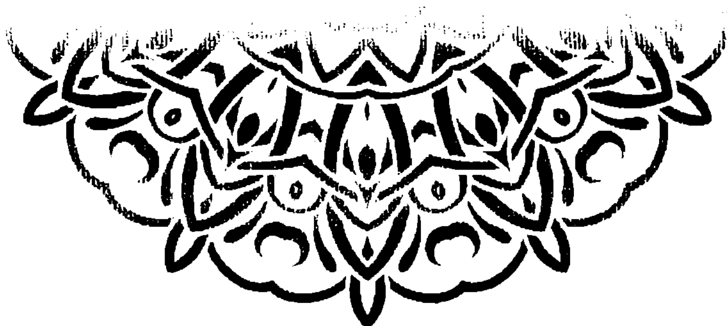
ڕێـژەی بـەکارهێنانی ئـەلکحول بـەپێی سـاڵی (٢٠١٥) لـە نێـوان خوێندکارانی زانکۆ لـە ئـەمریکا لەتەمـەن (١٨-٢٢) لـە (٥٨٪) نزیکـەی (٤٨.٢٪) لە کەسانی تر هەمان تەمەن.

٩٧.٠٠٠ خوێنـدکار لـە تەمـەنی (١٨-٢٤) سـاڵی توشـی دەسـتدرێژی سێکسی یان ڕفاندنەوە بەهۆی ئەلکحولەوە بوون.

حاڵـەتی منـداڵی ئـەلکحولی نزیکـەی (٢-٧ منداڵـە بـۆ هـەر ١٠٠٠) منداڵ کەدایکی بەکارهێنەری ئەلکحول بێت لەکاتی دووگیانیدا.)

٥.١٪ ی پەککـەوتن بـەهۆی نەخۆشـی و برینداریـەوە بـەهۆی ئەلکحولەوەیە.

لەتەمەنی (٢٠ – ٣٩) ساڵی (٢٥٪)ی مردن بەهۆی ئەلکحولەوەیە



چەند پێناسەیەك:

١- خراپ بەکارهێنانی مژاد:

دەبێت بزانین جیاوازیەکی گەورە هەیە لەنێوان خراپ بەکارهێنان و ئالوودەبوون هەموو کەسێك کەئالودە بووبێت ئەوە تاکێکە ئەو مادانەی خراپ بەکارهێناوە بەڵام هەر کەسێك ئەو مادانەی خراپ بەکارهێنا مەرج نیە ئالودەبووبێت.

بەپێی رێبەری دەستنیشانکردن و ئامارکردنی پەشێویە دەرونیەکان هەر کەسێك یەکێك یان زیاتر لەمانەی خوارەوەی هەبێت بەتاکێك دادەنرێت کەخراپ بەکارهێنەری مژادە:

- دووبارە بەکارهێنانەوەی مژاد لەشوێنی مەترسیداردا وەکو کاتی لێخورینی ئۆتۆمۆبیل.
- دووبارە بونەوەی کێشەی یاسایی بەهۆی بەکارهێنانی ئەم مژادانەوە.
- بەردەوام بوون لەبەکارهێنانی ئەم مژادانە سەرەڕای گرفتی کۆمەڵایەتی و پەیوەندی کەسێتی بەهۆی ئەم مژادانەوە.
- جێبەجێ نەکردنی ئەو پەیمانە گرنگانەی کەدەیدات.

٢- پەشێوی بەکارهێنانی ئەلکحول:

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشیە دەرونیەکان چاپی پێنجەم هەر کەسێك لە ماوەی (١٢) مانگی رابردوودا دووان یان زیاتر لەمانەی خوارەوە هەبێت بە کەسێکی خاوەن پەشێوی بەکارهێنانی ئەلکحول دادەنرێت:

I. زۆرجار ئەلکحول ئەخواتەوە بە برێکی زیاتر یان بۆ ماوەیەکی زیاتر لەوەی مەبەستێتی.

II. ئارەزوویەکی بەردەوام و هەوڵی سەرنەکوتوو بۆ کەمکردنەوەی یان کۆنترۆڵکردنی بەکارهێنانی ئەلکحول.

III. کاتێکی زۆر بەسەرئەبات بۆ ئەو چالاکیانەی پێویستن بۆ بەدەستهێنانی ئەلکحول یان خواردنەوەی ئەلکحول یان چاکبونەوە لە کاریگەریەکانی.

IV. ئارەزوویەکی زۆر و هەوڵی بەردەوام بۆ بەکارهێنانی ئەلکحول.

V. بەکارهێنانی چەندبارەی ئەلکحول کەببێتە هۆی بەجێنەهێنانی پەیمانەکانی لە بوارەکانی کار، قوتابخانە و ماڵ.

VI. بەکارهێنانی بەردەوامی ئەلکحول سەرەرای کێشە کۆمەڵایەتی و کەسێتی کەبەهۆی ئەلکحولەوە دروست دەبن.

VII. بەشداری نەکردن لە چالاکیە کۆمەڵایەتی و پیشەییەکان یان خۆشی بەخشە گرنگەکان یان کەم نرخاندنیان بەهۆی بەکارهێنانی ئەلکحولەوە.

VIII. بەکارهێنانەوەی چەندبارەی ئەلکحول لەو حاڵەتانەی کەمەترسی فیزیایی دروست دەکەن.

IX. بەردەوامبوون لە بەکارهێنانی ئەلکحول سەرەرای زانینی بوونی کێشەی جەستەیی، دەرونی بەردەوام یان دووبارەبوەوە بەهۆی بەکارهێنانی ئەلکحولەوە.

دیاریکردنی ئاستی توندی حاڵەتەکە بەپێی ژمارەی نیشانەکان دەبێت:

ئاسان: لەکاتی بوونی دوو یان سێ نیشانە.

مامناوەند: لەکاتی بوونی چوار یان پێنج نیشانە.

توند: لەکاتی بوونی شەش نیشانە یان زیاتر.

هۆکاری ئالوودەبوون

بێگومان گەلێك هۆکار هەیە بۆ ئالودەبوون دەشێت تاك یەکێك یان زیاتری لەو هۆکارانە هەبێت، گرنگترین هۆکارەکان بریتین لە:

١- بۆماوە: بەوەی دووانەی یەك هێلکە ئەگەری بەکارهێنانیان زیاترە لەدووانەی دوو هێلکە.

٢- دەوروبەر: لەڕێگەی باوانەوە وەکو لاسایی کردنەوە، منداڵ حەزدەکات لاسایی گەورە بکاتەوە بۆیە کاتێك یەکێك لەباوان بەبەرچاوی منداڵەکەیەوە دەخواتەوە ئەمە وادەکات منداڵ زیاتر ئارەزووی ئەم کارە بکات و بەدزی ئەوانەوە بەکاری بهێنێت ئەگەر بۆ تاقیکردنەوەش بێت. بەڵام هەندێکجار باوان (زیاتر باوك) بەبەرچاوی منداڵەکەیەوە دەخواتەوە و تەنها بەوەوە ناوەستێت بەڵکو هەوڵدەدات تۆزێك بکات بەدەمی منداڵەکەدا و هەندێکجار تاکو ئاستی مەستی دەداتێ تاکو منداڵەکەی بەمەستی ببینێت بەو دیمەنە برێك پێبکەنێت، لەکاتێکدا ئەو دیمەنە جێی گریانە نەك پێکەنین ئەگەرشتێك شایەنی پێکەنین بێت لەو دیمەنەدا عەقڵی ئەو

باوکەیە نەك شتێکی تر). وەنەبێ رۆڵی سلبیانەی باوان لەو ئاستەدا بوەستێت بەڵکو لەتەمەنێکی دواتر (هەرزەکاری) دا باوك زۆرجار منداڵەکەی خۆی دەکاتە هاودەمی خواردنەوەی یان لەبۆنە کۆمەڵایەتییەکاندا داوا لەکورەکەی دەکات بخواتەوە تاکو ئاستی بەرزی کۆمەڵایەتی خۆی ڕاگرێت وپێی نەلێن تۆ تاکێکی دواکەوتویت و لەم پلە کۆمەڵایەتییەدا جێت نابێتەوە!!!

جگە لەباوان هەندێکجار برای گەورە و هاوەڵی خراپ و خزم وکەسوکار هۆکارن بۆ ئالوودەبوون واتە بوونی پێشەنگێکی خراپ کەهاندەربێت بۆ ئەم کارە.

٣-ڕاگەیاندن: سەرەرای ئەو رۆڵە گرنگەی ڕاگەیاندن هەیەتی لە پێشکەوتنی سەرجەم بوارەکانی ژیاندا و بەرزکردنەوەی ئاستی رۆشنبیری تاکەکان و گۆرانکاریە کۆمەڵایەتیە گەورەکان بەلام هەندێك کەناڵی ڕاگەیاندن لەرێگەی کلیپی گۆرانی و زنجیرەی دۆبلاژکراو و فلیم و زنجیرەی خۆماڵی بەهۆی بوونی کەسانی ناشارەزاو نابەرپرس و ساویلکەو فەریکە رۆشنبیرەوە کەبەرنامەکانیان بۆ دادەرێژن، رۆڵێکی نەرێنیان هەبووە لەتەشەنەکردنی بەکارهێنانی جگەرە و مادەی هۆشبەر بەتایبەتی لەنێوان هەرزەکاراندا،

٤-جۆری پیشە: کاریگەری ئاشکرای هەیە لەسەر فێربوونی تاك بۆ خواردنەوە بۆیە ئەوانەی لەبارەکاندا کار ئەکەن ئەگەری بەکارهێنانی ئەلکحولیان زیاترە وەك لەکەسانی تر.

٥-ئاستی ئابووری: کاریگەری هەیە نەك تەنها لەسەر فێربوون بەڵکو لەسەر جۆری ئەو مەشروبەی بەکاری دێنێت، تاکی خاوەن سەرمایە مەی گران بەها دەکرێت و تاکی هەژار هەرزانەکان[1].

زیانەکانی خواردنەوە

گومانی تێدا نییە خواردنەوە گەلێك زیانی هەیە بەڕادەیەك دەتوانرێت نەك کتێبێك بەڵکو چەند کتێبێك لەمەڕ زیانەکانی بنوسرێت لێرەدا بڕێك لەو زیانانە ئەژمار دەکەین:

١- زیانی لاشەیی:

کۆئەندامی دەمار:

١. ڕەنگە ببێتە هۆی پەرکەم: بەهۆی زیاتر بریندار بوونی سەر لەئەنجامی بەرکەوتنەوە یان کەوتنەخوارەوە یان کەوتن بەزەویدا. گرژبونی مولولەکانی خوێن و کەمبونەوەی بری خوێن و ئۆکسجینی ڕۆشتوو بۆ مێشك. هەروەها دەبێتە هۆی زیادبوونی ژمارەی خەپلەکانی خوێن و نیشتنیان لەدیواری مولولەکانی خوێن توشبوون بەپەتکە (جەلتە)ی مێشك.

٢. کاریگەری ڕاستەوخۆی هەیە لەسەر پەلی پێشەوەی مێشك کەبەرپرسە لەبڕیاردان و بەئاگایی و کەسێتی بۆیە پاش خواردنەوەی و سرکردنی ئەو ناوچەیەی مێشك ڕەفتاری نا ئاسایی و نامۆ لەتاکدا بەدەردەکەوێت.

٣.کاریگەری دەبێت لەسەر توانای تاك بۆ جێبەجێ کردنی کاری وورد و جوڵەی هاوسەنگ و لێخورینی ئۆتۆمبیل.

٤.کاریگەری ڕاستەوخۆی سلبیانەی دەبێت لەسەر توانای ئاخاوتن و بینین و باری هۆشەنگی.

٥.کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر مێشکۆکە کەناوەندی کۆنترۆڵکردنی جوڵەی تاکە بۆیە هاوسەنگی لەجوڵەدا نامێنێت و تاك بەم لاو بەو لادا دەکەوێت.

٦.دەبێتە هۆی لەرزۆکی پەلەکان بەتایبەتی پەلەکانی سەرەوە.

٧.ڕەنگە ببێتە هۆی سەرهەڵدانی حاڵەتی (Central Pontine Myelinosis): کەحاڵەتێکە تاك توانای قسەکردنی نامێنێت و هەر چوارپەلی ئیفلیج دەبن و لەماوەی کەمتر لەمانگێکدا لە (٧٥٪) یان دەمرن.

٨.رودانی حاڵەتی تێکچونی مێشکی جگەری (Hepatic Encephalopathy): کەبەهۆی نەتوانینی جگەر لەپاککردنەوەی جەستە لەمادە ژەهراویەکان، لە ئەنجامدا ئەو مادانە لەخوێندا کۆدەبنەوە و کاریگەریان لەسەر مێشك دەبێت و دەبنە هۆی لەهۆشخۆچوون و گرفتی بەئاگابوون.

٩.نەخۆشی ڤێرنکی ئینسیفالۆپاسی (Wernike"s Encephalopathy): بەهۆی کەمی ئاستی ڤیتامین بی یەکەوە (B1) رودەدات، بەتایبەتی لەناوچەی مێشکی ناوەراست و ئەو شوێنەی هەردوو کاسە دەماری سێ و چواری لێدێتەدەرەوە لەمێشك.

دەبێتـە هـۆی ئیفلیجـی ئـەو دەمارانـە و خاووخلیچـی و زۆرخـەوی و ناهاوسەنگی لەرۆشتن و ناتەواوی لەچێوە دەمارییەکان.

١٠. زوهـــانی کۆرســـاکۆف (Korsakofe Psychosis): لەئــەنجامی توشــبوون بەحاڵــەتی ڤێرنیکــی یــان پــاش لــەرزۆکی ورێنـــەکردن (Delirium Tremens) ڕوودەدات و گـــرنگترین نیشانەی بیرچونەوەیە بەتایبەتی بیرەوەری تازە.

١١. بیرچـونەوە: توێژینـەوەکان ئامـاژە بەوەدەکـەن لـە (٣٠٪) ئەوانەی لەئاهەنگەکاندا دەخۆنەوە بۆ ڕۆژی دوایـی بەسـەرهاتەکەیان بیرنایەتەوە.

١٢. ڕەنـگ کوێری تـوتن - ئـەلکحول (Tobacco–Alcohol Amblopia): بـەهۆی کـەمی ئاسـیتی ڤیتامینـەکانی(B1 , B12) هـەروەها کاریگـەری ژەهـراوی مـادەی سـیانید لەجگەرەکێشـانەوە کەدەبێتـە هـۆی شـیبونەوەی ئـەو مـادە چـەوریەی دەوری دەمـاری بینینی داوە، لەئەنجامدا ناتوانێت ڕەنگەکان جیابکاتەوە.

١٣. ئیفلیجی شەوی شـەممە(Saturday night Paralysis): بـەهۆی ئـەوەی شـەوی شـەممە زۆر دەخواتـەوەو لەسـەر کورسـیەکە بێهۆش دەبێت و دەنوێت لەهەمان کاتـدا فشار دەخاتـە سـەر دەمـاری باڵی بۆیـە ڕۆژی دواتـر هەسـت بـەئیفلیجی ئـەو پەڵـەی دەکات. (لای خۆمـان ڕاســتر ئەوەیــە بڵــێین ئیفلیجــی شــەوی هــەینی چــونکە بەکاربەرانی ئەلکحول لەو شەوەدا زیاتر دەخۆنەوە).

١٤. گرفـــت لەچـــێوە دەماریـــەکان (Peripheral Neuropathy): بـەهۆی کـەمی ئاسـتی ڤیتامینـەکانی (B1, B6,

B12) دەبێتــە هــۆی پوکانــەوەی چــێوە دەمارییــەکان دەشــێت هەنـدێکجار کاریگـەری ڕاسـتەوخۆی هـەبێت لەسـەر ئـەو دەمارانـەی ڕاســتەوخۆ لەکاســەی ســەرەوە دێنــە دەرێ بەتایبــەتی ئەوانــەی پەیوەندیەکان بەماسولکەکانی چاوەوە هەیە.

١٥. کاردەکاتـە سـەر کۆئەنـدامی دەمـاری خۆنەویسـت بـۆ نمونـە ئەگـەر کاربکاتـە سـەر ئـەو دەمارانـەی پەیوەنـدیان بەدڵـەوە هەیـە دەبێتـە هـۆی تێکچـونی لێـدانی دڵ و دلـەکوتێ و دابـەزینی فشـاری خوێن لەکاتی وەستان بە پێوە، سەبارەت بەو دەمارانـەی پەیوەنـدیان بەکۆئەنـدامی هەرسـەوە هەیـە دەبێتـە هـۆی سکچـوون و قـەبزی و گرفتـی هەرسـکردن، ئەگـەر کاربکاتـە سـەر ئـەو دەمـارەی پەیوەنـدی بــەتوانای سێکســیەوە هەیــە دەبێتــە هــۆی نــەمانی ڕەپبــوون و لەدەستدانی ئەو توانایە.

کۆئەندامی جوڵە:

١. لاوازی سنوردار یان گشتی لەماسولکەکانداو هاوشانبونی لەگەڵ ئازار.

٢.هـەوکردنی کورتخایـەنی ماسـولکەکان (Acute Alcoholic Myopathy) بەهۆی گرفت لەو ئاستی مەگنیسیۆم و پۆتاسیوم.

٣.ئـازار و گرژبـوونی ماسـولکەکان و لاوازی ماسـولکە نزیکـەکان لەئالودەبواندا زیاترە لەکەسانی ئاسایی.

کۆئەندامی سوڕان:

١. بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.

٢.ئاوسانی ماسولکەکانی دیواری دڵ.

٣. تێکچونی لێدانی دڵ.

٤. خوێن بەربونی مێشك (جەلتەی مێشك). وێنەی دڵی کەسێکی ئاسایی لای ڕاست،

وێنەی دڵی کەسێکی ئالوودەبوو بە ئالکحول کە چەوری لێنیشتووە)

کۆئەندامی هەناسە:

١. نەخۆشی سیل.

٢.هەوکردنی درێژخایەنی بۆریەکانی هەواو بەهۆی دابەزینی بەرگری و جۆری خواردن و خۆپشت گوێ خستن.

٣.بەکێمبوونی سیەکان (lung abscess).

٤. هەڵمژە هەوکردنی سی (Aspiration pneumonia).

کۆئەندامی هەرس:

ناودەم و گەرو:

١. هەوکردن و برینبوونی ناودەم بەهۆی کەمی پاکوخاوێنی و کەمی ئاستی ڤیتامینەکان و لاوازی بەرگری.

٢.هەوکردنی زمان (Glossitis) و قلیشبردنی قەراغی دەم (Angular Stomatitis) و قلیشاندنی لێو (Chelosis).

٣. خوێنبەربونی پوك بەهۆی کەمی ڤیتامین سی.

٤. هەوکردنی لیکە ڕژێنەکان و کەمبونەوەی لیك و گرفتەکانی ددان لەمەیخۆراندا زیاترە لەکەسانی ئاسایی.

سوڕینچك:

١. لاوازبونی دەرچەی سەرەوەی سوڕینچك کەدەبێتە هۆی گەڕاندنەوەی خۆراك ڕەنگە بچێتە ناو کۆئەندامی هەناسە و توشی گرفتی هەوکردن و بەکێمبوونی سیەکانی بکات.

٢. لاوازی جوڵەی سوڕینچك و لاوازی دەرچەی خوارەوەی سوڕینچك کەدەبێتە هۆی گەڕاندنەوەی خۆراك لەگەدەوە بۆ سورینچك کەدەبێتە هۆی بریندار بوون و هەوکردنی سورینچك.

٣. شێرپەنجەی سورینچك بەهۆی هەوکردنی چەندبارەوە توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەدەن خواردنەوەی کحول هۆکارێکی سەرەکیە بۆ توشبوون بەشێرپەنجەی سورینچك و ئەوانەی شێرپەنجەیان هەیە لە (٣٠٪ - ٦٥٪) یان ئالودەبوانی ئەلکحولن.

٤. کۆنیشانەی مالۆری فایز کەبریتیە لەخوێنبەربونی سوڕینچك بەهۆی درانی سوڕینچك و کەبەدەگمەن توشی کەسانێك دەبێت کەئالوودەنەبن.

گەدە:

کاتێك تاك ئەلکحول بەکاردێنێت دەبێتە هۆی وروژاندنی ناوپۆشی گەدە و زیادبونی دەردراوەکانی و زیاتر ئارەزوکردنی خواردن و بەلام ئەم بارە پاش ماوەیەك دەگۆڕێت بۆ کەمبونەوەی

دەردراوەکـانی گــەدە و کەمبونــەوەی شــەهیەی خــواردن. ڕێــژەی ئەلکحول کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر ئارەزوی خـواردن بـۆ نمونـە ئەگــەر ڕێــژەی ئــەلکحول لــەنێوان (٦٪ - ١٠٪) بێـت دەبێتــە هـۆی زیـادبونی شـەهیەی خـواردن بـەڵام کـەمتر لـە (٦٪) کاریگـەری نیـە لەســەرجوڵەی گــەدە یــان کاریگــەریکی زۆر کــەمی هەیــە. ئەگــەر ڕێژەکەش لەسـەر لـە (١٠٪) بێـت دەبێتـە هـۆی کەمبونـەوەی جوڵەی گـەدە و درەنـگ بەتالبونـەوەی. گـرنگترین ئـەو نەخۆشـیانەی توشـی گەدە دەبن بەهۆی بەکارهێنانی ئەلکحولەوە بریتین لە:

١. هـــەوکردنی مـــاوە کـــورتی گـــەدە: بـــەهۆی لەناوچـــون و برینــداربونی روپۆشـی گـەدە و ڕەنگـە ببێتـە هـۆی خوێنبـەربونی کاریگــەر بەتایبــەتی ئەگەرحــەبی ئەســپرین یــان هاوشــێوەی ئــەو بەکاربێنێت بۆ سەر ئێشە کەلەنێوان ئالودەبواندا زۆرە.

٢.هــەوکردنی درێژخایــەنی گــەدە: بــەهۆی چــەندبارەبونەوەی هـەوکردنی کـورت خایەنـەوە، ڕەنگـە هـەوکردنێکی روکـەش بێـت و هــەموو رووی گــەدە بگرێتــەوە و ببێتــە هـۆی پوکانــەوە و گرفتــی هەرسکردن بـەهۆی کـەمی دەردانـی ترشـی هایدرۆکۆلیك و هـەروەها کەمی دەردانی هۆکاری ناوەکی کەگرنگە لەمژینی ڤیتامین (بـی ١٢) و دەبێتە کەمخوێنی.

٣.هـــەوکردنی کورتخایـــەنی خوێنبـــەربونی گـــەدە: بـــەپێ توێژینـــەوەك لــە (٢٥٪) ی ئەوانــەی تــوش دەبــن لــەئالودەبوانی ئەلکحولن.

٤. برینــی گــەدەو دوانزەگــرێ: بــەپێی توێژینــەوەکان ڕەنگــە بەکارهێنانی ئەلکحول هوکاری ڕاستەوخۆ نـەبێت بـۆ برینـی گـەدەو دوانزەگــرێ بــەڵام بــەهۆی کاریگــەری لەســەر وروژانــدنی ناوپۆشــی گەدەو جوڵەی گەدەو هەوکردنی گەدەوە دەبێتە هۆی برینداربوون.

٥. شـێرپەنجەی گـەدە: لـەنێوان بەکاربـەرانی ئەلکحولـدا زیـاترە لەکەسانی تر.

ریخۆلە:

بـەهۆی کاریگـەری لەسـەر کۆئەنـدامی دەرمـاری خۆنەویسـتەوە کاردەکاتــە ســەر جوڵــەی ڕیخۆڵــەو دەردراوەکــانی و کاردەکاتــە ســەر کوڵکەکان و بەمەش کاریگەری دەبێت لەسەر توانـای مـژینی مادەکـان و هەرسـکردنیان بۆیـە دەشـێت ببێتـە هـۆی لەدەسـتدانی پـرۆتین (Protein losing enteropathy) و یـان بـونی چـەوری لەپیسـاییدا (Steatorrhea) کـە لـە (٣٣٪ - ٥٣٪) ی ئـالودەبوان توشی دەبن. کاریگەری لەسـەر ریخۆلەگەورە (ئەسـتورە) کەمـە تـەنها ئـەوە نـەبێت تێبینـی کـراوە نەخۆشـی کۆلـۆن لـەنێوان ئالودەبوانـدا برێك زیاترە.

پەنکریاس:

١- هـەوکردنی کـورت خایـەنی پـەنکریاس: بـەهۆی زۆر دەردانــی پرۆتینـەوە کـەدواتر لـەرێرەوەکانی پەنکریاسـدا دەنیشـێت و دەبێتـە هـۆی داخرانیـان. نـەخۆش هەسـت بـەئازارێکی زۆر دەکـات لەگـەڵ

رشـــانەوەی بـــەردەوام و خوێنبـــەربوون. لەبـــەریتانیا لـــە (٢٠٪) هەوکردنەکانی پەنکریاس بەهۆی ئەلکحولەوەیە و ڕێـژەی مـردن زۆر بەرزە سەرەڕای چاودێری پزیشکی وورد.

٢-هەوکردنی درێژخایەنی پەنکریاس: بەشێوەی ئازاری دووبـارە دەردەکـەوێت بەتایبـەتی پـاش خـواردن بۆیـە تـاك لـەخواردن خـۆ دەپارێزێـت بەمـەش کێشـی کەمـدەکات و لاواز دەبێـت و توانـای هەرسـکردنی کەمدەبێتـەوە و بـەم هۆیـەش توشـی چەورەپیسـایی دەبێت.

هـەروەها ئەوانـەی بـەهۆی بـەکارهێنانی ئەلکحولـەوە توشـی هـەوکردنی درێژخایـەنی پـەنکریاس دەبـن برێکـی زۆریـان بـەردی پەنکریاسـیان هەیـە بـەهۆی نیشـتنی کالیسـیۆم لـەڕێڕەوەکانی پەنکریاسـدا و کەمبونـەوەی دەردانـی مـادەی لیسۆستاسـین (Lithostathine).

٣-شـێرپەنجەی پـەنکریاس: لـەنێوان بەکاربـەرانی ئەلکحولـدا زیاترە لەکەسانی تر.

جگەر:

پەیوەندیەکی دێرین و پتـەو هەیـە لەنێوان ئـەلکحول و جگـەر، بـە پێـی داتاکـانی سـاڵی (٢٠١٣) لـە کـۆی (٧٢.٥٥٩) کـەس کەبـەهۆی نەخۆشی جگەرەوە مردوون لە تەمـەنی (١٢) سـاڵ و سـەروتر (٤٥.٨٪) بەهۆی ئەلکحولەوە بووە.

زیانــەکانی ئــەلکحول ڕاســتیەکی زانســتی حاشــا هەڵنــەگرە و گرنگترین ئەو نەخۆشیانەی توشی جگەر دەبن بـەهۆی بـەکارهێنانی ئەلکحولەوە بریتین لە:

١- هـەکردنی جگـەری ئـەلکحولی یـان ئەلکحولەجگەرەسـۆ: کـەتاك بەهۆیــەوە هەســت بەکەمبونــەوەی شــەهیەی خــواردن دەکــات و ڕشانەوەی دەبێت و توشی زەردووی دەبێت و سکی دەئاوسێت بـەهۆی کۆبونەوەی ئاو و هەست بەماندوێتی و شەکەتی بەردەوام دەکات.

٢- جگەرەچەوری بـەهۆی کۆبونـەوەی چـەوری لەجگـەردا: کاتێـك لــە (١٠٪) ی جگــەر دەگۆڕێــت بــۆ چــەوری بــەهۆی ئەلکحولــەوە (Alcoholic related fatty liver).

٣- بەریشالبوون یـان بـەمۆمبوون: (liver cirrhosis) لە ساڵی (٢٠١٣) لەکۆی ئەوانەی بەهۆی ئـەم نەخۆشـیەوە مـردوون لـە (٤٧.٩٪) بـەهۆی ئەلکحولـەوە بـووە. لەوانـەی لـەنێوان تەمـەنی (٢٥-٣٤) سـاڵی بــەهۆی هــەمان نەخۆشـیەوە مــردوون (٧٦.٥٪) بـەهۆی ئەلکحولـەوە بـووە. لەوانــەی لـە نێـوان تەمـەنی (٣٥-٤٤) سـاڵی بەهـەمان حاڵـەت مردوون (٧٠٪) ئەلکحولەوە بووە.

٤- پەککەوتنی جگەر.

٥- شێرپەنجەی جگەر.

کاریگەری لەسەر توانای سێکسی:

١. ڕەنگە لەسەرەتادا وبەبڕێکی کەم ئارەزووی سێکسی زیاد ببێت بەڵام دواتر توانا و ئارەزووی سێکسی کەم دەبێتەوە.

٢.ژمارەی سپێرمەکانی کەمترە و گوونەکانی دەپوکێنەوە.

٣.لەنێرینەدا مەمکەکانی گەورەتر دەبێت و هاوشێوەی مێینە.

٤. توانای ڕەپبوونی نامێنێت یان ناتوانێت لەو بارەدا بمێنێتەوە بۆ ماوەی پێویست (٥٠٪).

٥.ناڕەحەتی لەهاویشتندا یان توشی حاڵەتی درەنگ هاویشتن دەبێت.

٦.توندوتیژی سێکسی زیاترە.

٧.حاڵەتی نەزۆکی زیاترە.

٨.ئەلکحول دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی ئاستی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن.

٩.سێکسی مەترسیدار بەبێ بەکارهێنانی کۆندۆم زیاترە لەبەکاربەرانی ئەلکحولدا بۆیە ڕێژەی ئەو نەخۆشیانەی لەڕێگەی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە زیاترە تیایاندا.

١٠. ئەگەری دووگیانی نەویستراو زۆر زیاترە. بۆیە لەووڵاتانی ئەوروپا تێبینی کراوە ڕۆژانی شەممە و یەکشەممە و دوو شەممە زیاتر حەبی لەباربردن (بەیانی دوای حەب) بەکاردەهێنرێت چونکە لەو شەوانەدا زیاتر ئەلکحول بەکاردەهێنرێت و سێکسی مەترسیدار زیاتر دەکرێت و پاشان لەڕۆژی دواییدا کاتێك تاك بەئاگادێتەوە پەنا

بۆ ئەو حەبە دەبات وەك ڕێگریەك یان لەناوبەرێك بۆ دووگیانی ئەگەر هەبێت.

١١. مەترسی لەسەر ئافرەتی دووگیان هەیە و دەشێت منداڵەکەی توشی حاڵەتی کۆنیشانەی کۆرپەی ئەلکحول ببێت. منداڵەکە سەری بچوکە و دەم وچاوی ناتەواوییەکی ئاشکرای هەیە و ئاستی زیرەکی کەمترە لەمنداڵی ئاسایی و کێشی کەمە و باڵای کورتە.

مردن: دیارە مردنی پێش وەخت لەبەکاربەرو ئالودەبوانی ئەلکحولدا بەزیاتر لەهۆکارێك دەبێت هەر لەڕوداوی ڕێوبان بۆ ئەو نەخۆشیانەی بەهۆی ئەلکحولەوە سەرهەڵدەدەن و تا توندوتیژی و نەخۆشی گواسترە هەموویان ڕێگاکان بۆ مردن نزیك دەکەنەوە.

← لەوانەی بڕێکی کەم دەخۆنەوە لەناوەندی تەمەندا دوو هێندەی کەسانی ترە، لەمێینەدا لەوەش زیاترە وەك لەهاوشانە مەی نەخۆرەکانیان.

← لەوانەی بڕێکی مام ناوەند دەخۆنەوە ڕێژەی مردن سێ هێندەیە.

← لەوانەی زۆر دەخۆنەوە (٤-٥) هێندەی کەسانی ترە کەناخۆنەوە.

بەم دواییە بۆچونێك هەیە لەنێوان زانایاندا کەزیاتر لەسەرچاوەیەکی پزیشکی ئاماژەی پێدەکات ئەویش بریتییە لەوەی ئەوانەی بری کەمتر لە (٢٠ یەکە ئەلکحول) دەخۆنەوە لەهەفتەیەکدا

ئەگەری مردنیان بەنەخۆشی دڵ کەمترە لەوانەی ناخۆنەوە بەڵام لێرە گەلێك کێشەی گەورە دێتە بەردەممان لەوانە

یەکەم: زەمانەت چییە لەو بڕە زیاتر ناخوینەوە واتە چۆن دڵنیابین تووشی ئالوودەبوون نابین.

دووەم: زەمانەت چیە کەفێری بەکارهێنانی مژادی تر نابین.

سێهەم: ئەو بڕە مانای ئەوە نییە کەزیانی تری نییە.

چوارەم: هەندێك زیانی ئەلکحول هەیە بەبڕێکی زۆر لەوە کەمتر دەردەکەویت. وەکو حاڵەتی ژەهراوی بوون بەئەلکحول (خواردنەوەی نەخۆشیانە) (pathological drunkenness – idiosyncratic alcohol intoxication). لەم بارەدا تاك پاش چەند خولەکێکی کەم لەخواردنەوە کەهێندە نیە بگاتە ئاستی ژەهراوی بوون، توشی وەهم دەبێت و حاڵەتی هەلوسەی دەبێت واتە بیستنی یان بینینی هەندێك دەنگ و دیمەن کەبوونی نیە ڕەفتاری شەڕەنگێزانەی دەبێت کەلەگەڵ هەڵسوکەوتی پێشنیەی تاکدا ناگونجێت واتە بەتەواوی کەسێکی ترە لەو کاتەدا دەشێت زیان بەخۆی یان کەسانی تر بگەیەنێت لەژێر کاریگەری ئەو وەهم و هەلۆسانەی کەهەیەتی.

پێنجەم: لەڕووی ئاینیەوە هەموو بڕێکی ئەلکحول کەم بێت یان زۆر حەرامە.

شەشەم: بەپێی نوێترین توێژینەوە کەلە گۆڤاری لانسیت بلاوکراوەتەوە لەبەرواری (٢٠١٨/٠٨/٢٣) ئاماژە بەوە دەدات کەئەو برەی پێشتر ئاماژەی پێدرابوو کە سەلامەتە یان تەندروستە بۆ دڵ

جێی مەترسیە بۆ توشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجە و نەخۆشی تر. واتە هیچ برێك تەندروست نیە و پزیشكێكی بەناوبانگی ئەو بوارەش دەڵێت سەلامەترین بڕی ئەلكحول بۆ تاك بریتیە لە سفر.

٣-زیانە دەروونییە كانی خواردنەوە:

١- گۆڕانكاری لەكەسێتیدا، وورده وورده دابرانی لەكۆمەڵو لاوازبوونی پەیوەندییەكانی.

٢- پەیوەندی ئەلكحول بەتەنگژەكانی مەزاجەوە برێك ئاڵۆزە چونكە هەندێكجار تاك بۆئەوەی زاڵ بێت بەسەر خەمۆكیدا برێكی زیاتر مەی دەخواتەوە بەڵام خواردنەوەی مەی بەرێژەیەكی زۆر دەبێتە هۆی خەمۆكی، ئەم پەیوەندییە بەئاشكرا دیارە لەوانەی لەنەخۆشخانەكان داخل دەكرێن كەدەگاتە نزیكەی لە (٤٢٪) لەنێرینەدا بەڵام ئەم پەیوەندییە كەمتر روونە لەدەرەوەی نەخۆشخانە واتە لەواقیعی كۆمەڵگەدا، پاش مانەوەی لەنەخۆشخانە بۆ ماوەی (٤) هەفتە ئەم بارە كەم دەكات بۆ نزیكەی (٥٪).

٣- خۆكوشتن لەكەسانی مەی خۆردا شەش هێندەی كەسانی ترە و ئەوانەی لەنەخۆشخانە داخل دەكرێن بۆ چارەسەری كێشەكانی مەی خواردنەوە لە (٨٪) یان خۆیان دەكوژن لەماوەی چەند ساڵی ئاینـدەی پاش مانەومیان لە نەخۆشخانە. گەلێك هۆكار هەن ئەگەری خۆكوشتن زیاد دەكەن لەوانە:

← بەردەوام بوون لەسەر خواردنەوە.

← بوونی حاڵەتی خەمۆكی.



← نەخۆشی تر، بەتایبەتی دریژ خایەنەکان.

← بێکاری.

← لاوازی پاڵپشتی کۆمەڵایەتی.

٤- واهیمە بەتایبەتی لەجۆری واهیمەی خیانەت کەتاك واهەست دەکات هاوسەرەکەی خیانەتی لێدەکات ڕەنگە هۆی ئەمەش بگەرێتەوە بۆ ئەوەی خواردنەوە بەپێچەوانەی ئەو بۆچوونەی هەیە گوایە دەبێتە هۆی بەهێزکردنی لایەنی سێکسی هەموو توێژینەوەکان ئەوە دەسەلمێنن تاك ناتوانێت کاری سێکسی وەکو جاران بەئەنجام بگەیەنێت. بۆیە ناچاردەبێت پەنا دەباتە بەر میکانیزمەکانی بەرگری و بانگەشەی ئەوە دەکات کەهاوسەرەکەی خیانەتی لێکردووە.

٥- هالوسینەیشن: (هەستە ساختەکی)

بریتیە لەبیستنی دەنگی کەسێك یان کەسانێك لەکاتی هۆشەنگی تەواودا، تاك بەمە زۆر نیگەران دەبێت و ڕەنگە گوێ رایەڵی فەرمانەکانی بێت کەلەلایەن ئەو دەنگانەوە پێی دەوترێت بەتایبەتی ئەگەر دەنگی کەسێکی ناسراو یان خۆشەویست بێت، ئەگەری رودانی زیان گەیاندن بە خود یان دەوروبەر ئەگەرێکی زۆرە.

٤- زیانەکانی خواردنەوە لەسەر پەیوەندی خێزانی:

تاك هەموو بایەخێکی بریتی دەبێت لەچونێتی پەیداکردنی مەی برێکی زۆر لەداهاتی خۆی بۆ ئەو مەبەستە بەکاردێنێت و ئەمەش زۆر جار کاردەکاتە سەرباری ئابووری خێزان و وادەکات

ئەندامانی خێزان هەوڵی بژێوی ژیانیان بدەن لەسەرچاوەی ترەوە کەدەشێت نادروست بێت.

تاك ئامادەیە لەو پێناوەدا درۆ یا دزی بکات تاکو بڕی پێویستی لەمەی دەست بکەوێت، شەوان درەنگ دێتەوە، دەبێتە میوانی بار و یانەکان و هاوەڵەکانی زۆربەی هاوشێوەی خۆیین و بایەخدانی بەکێشەکانی خێزان کەم دەبێتەوە و لەجیهانێکی تایبەت بەخۆی دەژی و پەیوەندی لەگەڵ ئەندامانی خێزان کەم دەبێتەوە و کەمترین ماوە لەگەڵ ئەواندا بەسەردەبات و زۆر جار بەربەستێك دروست دەبێت لەنێوان ئەو و ئەندامانی تری خێزاندا کەوادەکات متمانەی پێنەکەن وهاوبەشی نەکەن لەکێشەکانی خۆیان.

دەشێت بەهۆی ئەمەوە ئەندامانی تری خێزان فێری هەمان ڕەفتار ببن و ئەم خۆی هاندەریان بێت و بۆ ئەوەی کەش و هەوای تایبەتی هەبێت وداوای هەندێك شتی نەشیاویان لێبکات وەکو بینینی رۆڵی ئەو سۆزانیانەی کەبەناوی هونەرەوە سەمادەکەن و هونەری سەماکردنیش دەشێوێنن و ئەمیش رۆڵی پیاوە چوار پێکە دەبینێت کەبەدەوری سەماکەردا دەسوڕیتەوە ناوبەناو سەماکەر سواری دەبێت!!!

ئەمە سەرەڕای ئەوەی لەڕووی سێکسیەوە لاواز دەبێت وناتوانێت بەشێوەی جاران بەهەمان چالاکی پەیوەندی لەگەڵ خێزانەکەیدا هەبێت و تووشی واهیمەی خیانەت دەبێت و ڕەنگە بگاتە ئاستی ئەوەی خێزانەکەی تەلاق بدات یان بیکوژێت و هەندێکجار منداڵەکانی و خۆیشی دەکوژێت.

ڕێــــژەی تەلاقــــدان لـــەنێوان مـــەی خۆرانــــدا زیـــاترە وەك لەخێزانەکانی تر، هەروەها خێزانی ئـەو پیاوانـەی دەخۆنـەوە زیـاتر ئەگــەری توشــبوونیان هەیــە بەدڵــەراوکێ و خــەمۆکی و دابرانـــی کۆمەڵایەتی.

پەیوەندی سێکسی نادروست لەگەڵ تـابۆدا واتـە لەگـەڵ کەسـانی پلەیـەك و ئەوانـەی ناشـێت کـاری سێکسیان لەگەڵ بکرێـت لـەنێوان مەی خۆراندا زۆر زیاترە وەك لەکەسانی تر و چیرۆکی دەست درێـژی کردنە سـەر خوشـك و دایـك وخێزانـی بـاوك لـەنێوان مـەی خۆرانـدا شتێکی نامۆ نییە.

٥- زیانی کۆمەڵایەتی:

a. ڕەفتــاری دژەکۆمــەڵ و دژە یاسـا. (درۆکــردن، دزیکــردن، توندوتیژی لەنێوخێزان و لەکۆمەڵگەدا، ناپـاکی) لـەتاکی بەکاربـەر و ئالودەبواندا زۆر زیاترە لەتاکی ئاسایی.

b. لەناوبردنی بنەماکانی خێزان و دابرانـی پەیوەنـدی نێـوان ئەندامەکان و ئاژاوەو شـەری بـەردەوام و نـەبونی ئـارامی و بێئاگـایی لەئـەرکی خـۆی بەرامبـەر تاکـەکانی خێـزان و نـەمانی ڕۆڵ و پێگـەی لەخێزاندا.

c. نـــەتوانینی خۆگونجانـــدن لەگـــەڵ ئەنـــدامانی خێـــزان وکۆمەڵگە.

d. سـوکایەتی کـردن بەبـەها کۆمەڵایەتیـەکان و هەوڵـدان بـۆ هێنانـەوەی پاسـاوی نابـەجێ بـۆ ڕەفتـارە نەشـیاوەکانی. هەنـدێکجار

خۆی گەلێك پەستە بەم ڕەفتارانەی و هەوڵ دەدات واز لەئالودەبوون بێنێت بەڵام ناتوانێت بۆیە هەستی خۆبەکەم زانین و خەمۆکی و دڵەراوکی.... لەنێوانیاندا زۆر زیاترە بەبەراورد بەتاکەکانی تری کۆمەڵ.

e. پەنابردنە بەر درۆ و دزیکردن بۆ بەدەستکەوتنی مۆادەکە.

٦-زیانی ئابوری:

a. بەهەدەردانی پارەیەکی زۆر بۆ بنیادنانی نەخۆشخانەو سەنتەری تایبەتی بۆ چارەسەری حاڵەتەکان و بنیادنانی بەندیخانە بۆ ئەوانەی بازرگانی پێوە دەکەن.

b. بەکارهێنانی توانایەکی زۆری مرۆیی بۆ ڕێگرتن و چارەسەرکردنی حاڵەتەکان لەوەزارەتی ناوخۆ و کاروباری کۆمەڵایەتی و تەندروستی و ڕێکخراوەکان.

c. بەفیڕۆدانی پارەیەکی زۆر بۆ کرینی ئەو مادانە و بەهەدەردانی سەروەتی نیشتمانی.

d. کەمبونەوەی توانای بەرهەم هێنانی تاکەکان چونکە برێکی زۆری ئەوانەی ئالوودە دەبن کەسانی لاون بەهۆی توشبونیان بەنەخۆشی یان کەمبونەوەی توانای کارکردنیان یان مانەوەیان لەودیو دیواری بەندیخانە.

e. بەهۆی توشبونیان بەگەلێك نەخۆشی و ئەگەری بونی منداڵی نائاسایی برێکی زۆر لەداهاتی گشتی بۆ چارەسەری ئەم گرفتانە خەرج دەکرێت.

٧-زیانی نیشتمانی:

گومان لەوەدا نیە پتەوی هێزی هەر وولاتێك بەتواناو داهێنان و باری ئابوری و پێگەی سیاسی ئەو وولاتەوە بەندە، لەکاتێکدا هەزارەها گەنجی وولاتێك لەو دیو دیواری بەندیخانەکانەوە بن (بەهۆی بازرگانی کردن بەمادەی هۆشبەر) و هەزارەهای تریان لەسەر چرپای نەخۆشخانەکان کەوتبن(بۆ چارەسەر) و برێکی زۆر لەپارەی وولات بچێتە دەرەوە بۆ کرینی ئەو مادانە و کرینی چارەسەر بۆ نەخۆشەکان و هەزارانی تر خەریکبن بەپێشکەشکردنی خزمەتگوزاری بۆ نەخۆش و بەندکراوەکان و وولاتانی دراوسێ هەوڵبدەن یەکتر لاوازبکەن لەرێگەی بڵاوکردنەوەی ئەم مادانە لەلای بەرامبەر، دەگەینە ئەو راستەی ئەو وولاتانەی بەدەست کێشەی ئالودەبونەوە دەناڵن چەند گرفتایان هەیە پێگەی سیاسیان چەند لەرزۆکە.

کاریگەری خواردنەوە بەپێ ئەو برەی تاك دەیخواتەوە دەگۆڕێت بەم جۆرەی خوارەوە:

کاریگەری کەم لەسەر باری کۆمەلایەتی و تەندروستی	**نێر بری کەمتر لە (٢٠) یەکە /هەفتە** **مێ کەمتر لە (١٤) یەکە/هەفتە**
کاریگەری مامناوەندی لەسەر باری کۆمەلایەتی و تەندروستی	**نێر بری (٢١-٥٠) یەکە /هەفتەیەکدا** **مێینە بری (١٥-٣٥) یەکە/ هەفتەیەکدا**
کاریگەری زۆر لەسەر باری کۆمەلایەتی و تەندروستی	**نێر بری زیاتر لە (٥٠) یەکە / هەفتە** **مێ بری زیاتر لە (٣٥) یەکە/ هەفتە**

مەبەستمان لەیەکە چییە؟

نزیکەی (٨) گرام ئەلکحول یەکسانە بەیەك یەکە لەم خشتەیەی خوارەوەدا ڕێژەی سەدی ئەلکحول لەهەندێك جۆری مەشروبدا روون کراوەتەوە لەگەڵ ئەوەی هەریەکەیان چەند یەکەیان تێدایە:

جۆری مەشروب	ڕێژەی سەدی ئەلکحول	یەکە
بیرە	٪٣	**٢ یەکە /پاینت**
بیرەی خەست	٪٥ .٥	**٤ یەکە /پاینت**
سیدار	٪٤	**٣ یەکە /پاینت**
واین	٪١٠-٨	**٧ یەکە /بوتلێك**
شێری، پۆرت، ڤێرمۆس	٪١٦-١٣	**١٥ یەکە /بوتلێك**
ویسکی، جن، ڤۆدگا، برانتی	٪٣٢	**٣٠ یەکە/بوتلێك**

ئەوانەی مەی خۆرن پێش کەسانی تر دەمرن بەهۆی:

١- توندوتیژی لەتوێژینەوەیەکدا لەئەمەریکا ئاماژە بەوە دەدات (٢٤٪) مردن دەگەڕێتەوەوە بۆ توندوتیژی.

٢- خۆکوشتن لەمەی خۆراندا شەش هێندەی مەی نەخۆرانە.

٣- ڕووداوی ڕێوبان.

٤- هەوکردنی جگەر وپەنکریاس و سییەکان.....

٥- نەخۆشییەکانی کۆئەندامی سوڕان وەکو بەرزی فشاری خوێن وپەتکە(جەڵتە)ی دەماغ.

٦- بەدخۆراکی کەمی فیتامینەکان بەتایبەتی کۆمەڵەی فیتامین بی.

٧- پەرکەم کەلەئەنجامدا زۆرتر تووشی بەرکەوتن دەبێت.

٨- ژەهراوی بوون بەهۆی خواردنەوەی بڕێکی زۆر مەی.

ئایندەی تاک:

ئەوانەی لەسەرەتای دەست پێکردندان دەتوانن وازبهێنن و نەگەڕێنەوە سەرئەم کارە و ئایندەیان باشە، بەڵام ئەو تاکەی ئەم سیفەتانەی خوارەوەی هەبێت ئایندەی گەش نییە:

١- ئەوانەی تێکچوونی کەسێتیان هەیە بەتایبەتی کەسێتی دژە کۆمەڵ.

٢- ئەوانەی لەڕووی کۆمەڵایەتییەوە دابراون و بەتەنیا دەژین.

٣- ئەوانەی سزادراون یان بەندکروان بەتاوانی خواردنەوە.

٤- ئەوانەی بێکارن.

٥- ئەوانـەی تووشـی نەخۆشـی هـاتوون بـەهۆی ئەلکحولـەوە وەکـو نەخۆشی جگەر و هەوکردنی پەنکریاس وسییەکان.

خۆپاراستن:

هەمیشـە دەڵـێین خۆپاراسـتن لەچارەسـەرکردن باشـترە، بۆیـە ئەگەرتاك هەر لەسەرەتاوە خـۆی بپارێزێـت زۆر باشـترو چاکترە وەك لـەوەی کەتووشـی ئـاڵوودەبوون بێـت، نیشـانەکانی (ماکـەکانی) بەکارهێنانی تیا دەربکەوێت پاشان بەشوێن چارەسەردا بگەڕێت.

لەویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا لەنێوان سالآنی (١٩٢٠-١٩٣٣) هـەوڵێکی جدیانـە درا بـۆ ڕێگـرتن لەمـەی خوادنـەوە و کۆمەڵـە یاسایەکی توند دانرا بۆ سەرپێچی کەران، ئەنجامەکەی:

١- ٢٠٠ کەس لەسێدارەدران.

٢- ٥٠٠.٠٠٠ (نیو ملیۆن) کەس بەندکران بەهۆی سەرپێچیەوە.

٣- هەڵمەتەکە سـەرنەکەوت و ڕێگەدرایـەوە بـەهاوڵاتیان بـۆ سـەر لەنوێ مەستی!.

ئەم ڕێگە پێدانە لەسەر بنەمای سوودو زیـان نـەبوو واتـە لەبـەر ئەوە نـەبوو کەمـەی سوودی هەیـە بـەڵکو لەبـەر ئـەوەی هەڵمەتەکە سەرکەوتنی بەدەست نەهێنا!.



ئـەتوانین گـرنگترین ڕێگـەکانی خۆپاراسـتن و بەرەنگاربوونـەوە ئاژمار بکەین بە:

١- کەم کردنەوەی بەرهەم هێنانی ئەلکحول.

٢- کەم کردنەوەی هێنانی مەی لەدەرەوەی وولآت و دانـانی بـاجی زۆر تاکو نرخی بەرز بێتەوە کڕینی لەتوانای زۆربەی کەسدا نەبێت.

٣- کەم کردنەوەی ڕێژەی ئەلکحول لەگیراوەکاندا.

٤- دانـانی چـاودێری تەندروسـتی لەکارگـەکانی بەرهـەم هێنـانی ئەلکحول تاکو بری ئەلکحول زیادنەکرێت لەگیراوەکاندا.

٥- دیاری کردنی شـوێنی فرۆشـتن و دانـانی کـاتی دیـاری کـراو بـۆ فرۆشـتن. کەبکەوێتـە شــەوەوە چـونکە لـەو کاتـەدا برێکـی زۆر لەهەرزەکاران ناتوانن ماڵ بەجێبهێڵن.

٦- بەرزکردنــەوەی تەمــەنی ئەوانــەی ســەردانی بـاڕ و یانــەکان دەکەن لە (١٨) ساڵیەوە بۆ (٢١) ساڵی.

٧- کـــەم کردنـــەوەی ریکـــلام لەکەناڵـــەکانی ڕاگەیاندنـــەوە (تەلـەفزیۆن، ڕۆژنامـەو گۆڤارەکـان...). پێچـەوانەی ئـەوە ناوبـەناو ڕاگەیاندنی هەڵمەتی وشیارکردنەوە لەسەر زیانەکانی.

٨- نوسـینی ئاگادارکردنـەوە لەسـەر سـەرجەم بوتلـەکان کەمـەی زیانبەخشە وەکو چۆن لەسەر پاکەتی جگەرە دەنوسرێت.

٩- کـەم کردنـەوەی لێـدانی ئـەو فلـیم و زنجیرانـەی کەپاڵـەوان کەسێکی مـەی خـۆرە و لەهـەمان کاتـدا تـاکێکی نمونەییـە و دڵسۆزی گەل و نیشتمان و بەها مرۆڤایەتییەکانە!؟.



١٠- دەرکردنی یاسای گونجاو بۆ ڕێگرتن لەمەی خواردنەوە یان دانانی ڕێوشوێنی پێویست بۆ کەمکردنەوەی بەکارهێنان.

١١- زیادکردنی ڕێنمایی و ڕۆشنبیری تەندروستی لەمەڕ زیانەکانی ئەلکحول لەخوێندنگە و زانکۆ و پەیمانگاکاندا.

١٢- بایەخ دانی دەرونی و کۆمەڵایەتی بەوخێزانانەی کەتاکێکیان مەی خۆرە بۆ ڕێگرتن لەوەی ئەندامانی تری خێزان فێری بەکارهێنانی مەی نەبن.

١٣- کاریگەرکردنی ڕۆڵی پیاوانی ئاینی و کەسانی ڕۆشنبیر بۆ هۆشیارکردنەوەی تاکەکانی کۆمەڵ لەرووی زیانەکانی خواردنەوە لەسەرجەم رووەکانەوە..

١٤- ڕێکخراوەکانی گەشەپێدانی مەدەنی و سەنتەرەکانی گەنجان و خوێندکاران و قوتابیان و ڕێکخراوە کۆمەڵایەتییەکان دەتوانن رۆڵی گەورە بگێرن لەڕێگەی هۆشیارکردنەوەی تاکەکانی کۆمەڵ و هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنی ئەو گرفتە کۆمەڵایەتیانەی لەئەنجامی بەکارهێنانەوە دەکەونەوە.

تێبینی: زۆر گرنگە هەموو تاکێك بزانێت لەهەر قۆناغێکی خواردنەوەدا بێت دەتوانێت بەسەرکەوتووی وازبێنێت ئەگەر مەبەستی وازهێنان بێت و ئەو بۆ چونە هەڵەیەی لەنێوان خەڵکیدا هەیە (من تازە ئەلکحول تێکەڵ بەخوێنم بووە! خوێنم پیس بووە! بێ خواردنەوە هەڵناکەم! ئەگەرنەخۆمەوە تێك دەچم!) ئەمانەو

گـەلێك بۆچـوونی هەڵـەی تـر کـەزۆرجار یـان هەنـدێکجار دەبنـە بەربەست لەوەی تـاك بەشـوێن چارەسـەردا بگـەڕێت یـان هەنـدێکجار تاك دەیکاتە بیانوو (پاساو) تـاکو وازنـەهێنێت. هەنـدێك هـەرزەکاری بەسـەزمان بەشانازیەوە دەڵێـت مـن مەشـروب تێکـەڵی خـوێنم بـووە ڕەنگە ئەم وەهمە فرۆشـیارەکان فێریـان کردبێـت تـاکو بڕێکـی زیـاتر بکڕێت و ڕەواجی زیاتر بداتە کاسبیەکەیان.

پۆلێنکردنی مادەهۆشبەرەکان:

زیاتر لەشێوازێك هەیە بۆ پۆلێنکردنی مادە هۆشـبەرەکان ڕەنگـە ئەمەی خوارەوە گونجاوترینیان بێت:

١- مادەهۆشبەرە سروشتیەکان: وەکو ئەو مادانەی لەرووەکی قـەنب و خەشخاش و کوکا و قات دا هەن.

٢- مـــادە هۆشـــبەرە نیمچـــە دروســـکراوەکان (نیمچـــە بەرهەمهێنراوەکان): وەکو مۆرفین و کوکایین و کودایین.

٣- مـادە هۆشـبەرە دروسـتکراوەکان (بەرهـەمهێنراوەکان): وەکـو هالۆسنۆجینەکان و خەوێنەرەکان و ئازارشکێنەکان و بەهەڵمبوەکان.

بـــەپێ مـــانوەڵی دەستنیشـــانکردن و ئامـــارکردنی نەخۆشـــییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم ئەم مادانە بۆ (١٠) جۆر پۆلین دەکات بـەم جۆرەی خوارەوە:

١- پەشێویەکانی بەکارهێنانی ئەلکحول.

٢-پەشێویەکانی پەیوەندار بە کافایین.

٣-پەشێویەکانی پەیوەندر بە حەشیش.

٤- پەشێویەکانی پەیوەندار بە مژادە هەلوسەکان

٥- پەشێویەکانی پەیوەندار بەمژادە هەڵمژەکان.

٦- پەشێویەکان پەیوەندار بە ئەفیون.

٧- پەشێویەکانی پەیوەندار بە هێورکەرەوەکان و خەوێنەرەکان و دژەدلەروکێیەکان.

٨- پەشێویەکانی پەیوەندار بە چالاککەرەکان(ووزەبەخشەکان)

٩- پەشێویەکانی پەیوەندار بەتوتن.

١٠- پەشێویەکانی پەیوەندار بە مژادێکی تر – مژادێکی نەناسراو

پەشێویەکانی نەبوونی پەیوەندی بە مژادەوە

هۆکاری بەکارهێنان چیە؟

هەموو کۆکین کەئەم مادانە زیانی زۆر و بکوژیان لەسەر لایەنی تەندروستی و کۆمەلآیەتی و ئاینی و ئابوری تاك هەیە. کەواتە بۆ بەکاردەهێنرێت؟

١) پەروەردەی خراپ و بێ ئاگایی باوان لەمنداڵەکانیان و نەبونی کاتی پێویست بۆ ئاخاوتن و بەئاگابوون لەکێشەو گرفتی منداڵەکان بەتایبەتی تەمەنی هەرزەکاری و پێنەدانی هۆشیاری بەمنداڵەکان لەمەڕ زیانەکانی ئەم مادانە و بێئاگابوون لەوەی هاورێیەتی کێ دەکەن؟.

٢)پەرتەوازە بوونی خێزان بەهۆی جیابونەوە، تەلاق، مردن. لەحاڵەتی تەلاقدا هەر یەکە لەباوان بەرپرسیارێتیەکە دەخاتە ئەستۆی ئەویتر یان هەوڵدەدات دڵی منداڵەکە بۆ خۆی رابکێشێت بەشێوەیەکی هەڵە بەوەی هەڵەکانی بۆ داپۆشێت و یان هاندانی بۆ هەڵەکردن وەك تۆڵەیەك لەتاکی بەرامبەر.

٣)لاوازی سستمی پەروەردە و فێرکردن بەوەی بابەتی پێویست لەخۆناگرێت لەمەر کاریگەری و زیانەکانی ئەم مادانە.

٤)لاسایی کردنەوەی کەسانی گەورەتر کەپێشەنگن لەم کارەدا باوك، برا، هاورێی خراپ. هەندێکجار هاندانیان لەلایەن ئەو کەسانە بەشێوەی ناڕاستەوخۆ وەك باس کردن لەتام وجۆرەکانی ئەم مادانە کامیان باشە وکامیان خراپە، بەشێوەی ڕاستەوخۆ وەك بەشداریپێکردنیان لەبەکارهێناندا یان دەستخۆشی لێکردنیان لەکاتی بەکارهێناندا و هەندێکجار فشارخستنە سەریان بۆ بەکارهێنان.

٥)خۆش گوزەرانی و نەزانینی سەرفکردنی پارە و ئارەزووی تاقیکردنەوە. بەتایبەتی ئەگەرتاك لەماوەیەکی کورتدا گۆڕانکاری ئابوری گەورەی بەسەردا هاتبێت و بێئاگابێت لەمەترسی ئەم مادانە.

٦)بۆچوونی هەڵە سەبارەت بەپەیوەندی ئەم مادانە بەسێکسەوە، هەندێك لەو باوەڕەدان ئەم مادانە توانا و ئارەزووی سێکسی زیاد دەکات بەڵام سەرجەم سەرچاوە زانستیەکان کۆکن لەوەی ئەم مادانە کاریگەری گەورەی هەیە لەدابەزاندنی توانا و ئارەزووی سێکسی.

٧)بۆچونی هەڵە سەبارەت بەپەیوەندی ئەم مادانە بەزیادکردنی توانای خوێندن و بیرکردنەوە دوور نیە کەسانێك هەبن بانگەشەی ئەمە بکەن و هەندێك کەسیان کردبێتە نێچیری ئەو تاوانە گەورەیەو توشی ئالودەبون ببن. هەندێکجار خودی خێزان ڕێخۆشکەرە بۆ هاندانی یەکێك لەئەندامەکانی بۆ ئەم کارە کاتێك فشاری زۆر دەخەنە سەر منداڵەکانیان بۆ بەدەستهێنانی نمرەی بەرز و کەسانێکیش هەن بانگەشەی کاریگەری ئەم مادانە دەکەن لەسەر توانانی بیرکردنەوە.

٨)مەرایکردنی (رازیکردنی) کەسانی تر بۆ تاقیکردنەوە. بەتایبەتی ئەگەرتاکی بەرامبەر کەسێکی بەرپرس بێت و بەکاربەری ئەو مادانە بێت و فەرمووی لێبکات.

٩)بەکارهێنانەوەی دەرمانەکە بۆ ماوەیەکی درێژتر لەوەی پزیشك دەینوسێت.

١٠) هەندێکجار بەهۆی هەڵەی پزیشکەوە کەبۆ ماوەیەکی درێژتر لەپێویست دەرمانەکە دەداتە نەخۆش.

١١) لاوازی چاودێری بەکارهێنانی ئەم مادانە لەلایەن وەزارەتی تەندروستی و بوونی ئەم مادانە لەسەرجەم یان لەزۆربەی دەرمانخانەکان و شوێنەکانی فرۆشتنی دەرمان و زۆرجار پێدانیان بەتاك بەبێ ڕەچەتەی پزیشکی.

١٢) بوونی پەشێویە دەرونیەکان وەکو خەمۆکی و سکیتزۆفرینیا و دڵەراوکێ.

١٣) ڕاگەیاندن، پیشاندانی ئەو کەسانە بەکەسێکی بەتواناو بەهەڵوێست، هەندێکجار نیشاندانی بەکارهێنانی ئەم مادانە وەك ڕێگا چارەیەك بۆ گرفتەکان بەتایبەتی گرفتی سۆزداری یان گرفتە ئابوریەکان بەڵام هەموان کۆکین لەوەی ئەم مادانە جگە لەزیادکردن و ئاڵۆزکردنی گرفتەکان هیچیان پێ چارەسەر ناکرێت.

١٤) لاوازی هۆشیاری ئاینی و بێئاگایی لەحەرامی ئەم مادانە و لاوازی وەزارەتی ئەوقاف و مامۆستایانی ئاینی لەهۆشیارکردنەوەی تاکەکانی کۆمەڵ.

١٥) بەتاڵی و بێکاری و نەزانینی پڕکردنەوەی کاتەکان بەشتی بەسوود.

١٦) پەنابردنە بەر ئەم مادانە لەکاتی بوونی فشار و کێشەی کۆمەڵایەتی بەئومێدی ڕزگاربوون لەکاتێکدا هەموو کۆکین ئەم مادانە گرفتەکان ئاڵۆزتر دەکات.

١٧) لاوازی دەزگاکان و بەرفراوانی سنوور و بوونی چەند وڵاتێکی دراوسێ کەهەموویان بەدەست گرفتی ئالودەبونەوە دەناڵن و دوور نیە لەڕێگای دەزگا و باندەکانیانەوە بەفەرمی یان نا فەرمی هەوڵی بازاڕ پەیداکردن بدەن بۆ ژەهرەکانیان. بیرمان نەچێت بازرگانی کردن بەم مادانەوە پەیوەندی پتەوی بەباری سیاسی و ئاسایشی وڵاتانەوە هەیە.

١٨) هەرزانی نرخ و بەئاسان بەدەستکەوتن بەتایبەتی لەناوچە سنوریەکان.

١٩) بونی کرێکاری بیانی لەووڵاتدا کەبەکاربەری ئەم مادانە بن یان گەشتکردن و کارکردن لەو وولاتانەی بەدەست ئەم گرفتەوە دەناڵێن ئەگەری بەکارهێنان زیاتر دەکات.

هەندێکجار بەبێ ئەوەی تاك بەخۆی بزانێت لەلایەن کەسانی ترەوە بەنهێنی ئالودە دەکرێت کاتێك بۆ ماوەیەك یەکێك یان زیاتر لەو مادانەی بۆ دەکرێتە ناو خواردن یان خواردنەوە و بەبێ ئەوەی بەخۆی بزانێت ئالودە دەبێت کاتێك دەیەوێت سەردانی ئەو شوێنە نەکات یان خواردنی ئەو شوێنە نەخوات نیشانەکانی لێگرتنەوەی تیا بەدەردەکەوێت.

چارەسەر:

چارەسەرکردنی کەسی ئالودەبوو کارێکی ئاسان نیە یەکەم لەبەرئەوەی ئەم ئالودەبونە بەنهێنی دەکرێت و زۆرجار تاك نایەوێت وازبهێنێت و لەژێر فشاری کەسوکاریدا بەم کارە هەڵدەستێت، دووەم ئەگەری گەڕاندنەوە بۆ ئالودەبوون ڕێژمیەکی بەرزە و بەپێی جۆری مادەکان و ئاسانی بەدەستهاتن و هۆکاری وازهێنانەکە دەگۆڕێت. بۆیە ڕەزامەندی و باوەڕی تەواوی تاك بەوازهێنان و خراپی و زیانەکانی ئالوەبوون زۆر گرنگە و بەبەردی بناغەی چارەسەر دادەنرێت.

چارەسەر بەسێ قۆناغ دەکرێت:

١- قۆناغی رزگاربوون (پاککردنەوە) لەژەهراویبوون:

کە پزیشك رۆڵی گەورەی تیادەگێرێت و لەرێگەی بەرکارهێنانی هەندێك دەرمانەوە ئازار و نارەحەتیەکانی لێگرتنەوە کەمدەکرێتەوە و هاوکاری تاك دەکرێت بۆ تێپەراندنی ئەو قۆناغە بەسەرکەوتوویی. زۆر جار چەند رۆژێك بۆ ٢ هەفتە دەخایەنێت.

٢-قۆناغی چارەسەری دەرونی و کۆمەلایەتی:

ئەم قۆناغە چارەسەری دەرونی تاك و رێنمایی خێزانی دەگرێتەوە بۆ هاوکاری تاکی ئالودەبوو، هەوڵدەدرێت تاك رابهێنرێت لەسەر

- چۆنێتی بریاردان.
- هونەری چارەسەری کێشە.
- بەرەنگاربونەوەی فشارەکانی ژیان.
- هونەری خۆخاوکردنەوە و نوستنی دروست.
- دروستکردنی پەیوەندی نوێ و ماڵئاوایی لەپەیوەندیە کۆنە زیانبەخشەکان.
- چارەسەرکردنی هۆکار و پاڵنەری سەرەکی بۆ ئالودەبوون.
- راهێنانی تاك لەسەر چالاکی کۆمەلاتی و گەراندنەوەی بۆ ناو کۆمەڵ.
- وەرزشکردن بۆ گەراندنەوەی توانای جەستەیی تاك.

لەپرۆسەی چارەسەردا پێویستمان بەشوێنێکی ئارام و سەلامەت و پاڵپشتی دەرونی و خێزانی هەیە.

۳-قۆناغی ڕاهێنانەوە و چاودێری دواتر:

ئەم قۆناغەش دەکرێت بەسێ هەنگاوەوە:

هەنگاوی یەکەم:

هەنگاوی ڕاهێنانەوەی کرداری: ئامانج لەم هەنگاوە گەڕاندنەوەی توانای تاکە لەبواری کار و پیشەکەیدا و چارەسەرکردنی ئەو ڕێگریانەیە کەئاستەنگن لەبەرامبەر گەڕاندنەوەدا.

هەنگاوی دووەم:

هەنگاوی ڕاهێنانەوەی کۆمەڵایەتی: ئامانج لەم قۆناغە گەڕاندنەوەی تاکە بۆ ناو خێزان و کۆمەڵگە و پتەوکردنی پەیوەندیەکی دروستە لەنێوان تاك و دەوروبەر، بۆ گەڕاندنەوەی متمانە و باوەڕ بۆ تاکی ئالودەبوو.

هەنگاوی سێیەم:

هەنگاوی پاراستن لەنوشست: مەبەست لەم قۆناغە چاودێری و بەئاگابوونە لەتاك نەك بگەڕێتەوە سەرهەمان ڕەفتاری پێشوی و لەکاتی ئەم حاڵەتەدا خێرا چارەسەری پێویستی بۆبکرێت.

لێرەدا زۆر گرنگە وەڵامی دوو پرسیار بدەینەوە،

یەکەمیان باوان (ئەندامانی خێزان) چۆن سیفەتەکانی یەکێك بناسنەوە کەئالودەبووە؟

دووەمیان ئەرك و ڕۆڵی باوان (ئەندامانی خێزان) چیە لەرێگرتن لەبەکارهێنانی مادەی هۆشبەر؟

بۆ وەڵامی پرسیاری یەکەم دەتوانین ئەم چەند خاڵەریزبەند بکەین:

١- گۆڕانکاری چاوەڕواننەکراو لەڕەفتاری تاکدا بەلای نەرێنیدا.

٢-شپرزەیی و دابڕان لەکار و خوێندنگە و پشتگوێخستنی کارەکان.

٣-گرفت لەڕێکخستنی کات و نەبونی خشتەی کار و چالاکی و نارونی لەکاتەکانی هەستان و دانیشتن و چونەدەرەوە و هاتنەوەدا.

٤-کەمبونەوەی پلەبەپلەی ئارەزووی خواردن.

٥-بونی ئاسەواری دەرزی لەسەر جەستە و بونی سرنج و هەندێك پێویستی تر لەژورەکەیدا و زۆرجار هەوڵدەدات پۆشاکی قوڵ کورت لەبەر نەکات تاکو شوێنی دەرزی لێدانەکان بەدەرنەکەون.

٦-زۆرچوونە دەرەوە لەماڵ و لەکاتی گوماناویدا.

٧-کەمبونەوەی توانای بەرهەمهێنان لەبواری کار یان خوێندن.

٨-دوور کەوتنەوە لەهاورێ کۆنەکانی بەبیانوی بێ پاساو و پەیداکردنی هاورێی نوێ کەهاوشێوەی خۆی بن.

٩-هێنانەوەی بیانوی جۆراوجۆر بۆ بەدەستهێنانی پارە و هەندێکجار دەستبردن بۆ پارەی کەسانی تر بەبێ ئاگایی ئەوان.

١٠- دانپێدانانی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ بەبەکارهێنان.

سەبارەت بەپرسیاری دووەم ڕاستە بەرەنگاربونەوە و ڕێگرتن ئەرکی هەموانە و کۆمەڵێکی زۆر لەوەزارەتەکانی حکومەت پەیوەندارن بەم کێشەیەوە بەڵام هەمیشە رۆڵی خێزان کاریگەری

گەورەی هەیە و دەتوانین بەهەمان شێوەی وەڵامی پرسیاری یەکەم هەندێك ڕاستی بنوسین:

١- هەستانی باوان بەرۆڵی خۆیان وەك دایك و باوك نەك وەك دوو کەسی باڵادەست کەمنداڵ نەتوانێت پرسیار و نهێنیەکانی ژیانیان بۆ باس بکات.

٢- بایەخدان بەمنداڵەکانیان و هاوەڵی کردنیان بۆ گەشت و سەردانەکان.

٣- ناسینی هاوەڵی منداڵەکانیان لەرێی ئەوەی سەردان هەبێت لەنێوانیان و پەیوەندیەکان لەپەیوەندی دوو کەسەوە بۆ پەیوەندی دوو خێزان باڵا بکرێت تاکو بزانن منداڵەکانیان هاوەڵی چ جۆرە کەسێك دەکەن.

٤- پێدانی زانیاری لەمەر زیانەکانی مادەهۆشبەرەکان و مەترسیە تەندروستی و کۆمەڵایەتی و یاساییەکانی بەکارهێنان.

٥- بایەخدان و هاندانی لایەنی رۆحی منداڵەکانیان.

٦- ئاگادارکردنەوەی منداڵەکانیان لەو شێوازانەی بازرگانەکانی مادەهۆشبەرەکان بەکاریدێنن بۆ بایەخدان و رەواجدان بەکارەکان و ڕاستکردنەوەی بۆچوونە هەڵەکان سەبارەت بەمادەی هۆشبەر.

٧- لەرێگەی چیرۆك و گێرانەوەی بەسەرهاتنی ئالودەبوان هەر لەمنداڵیەوە ئەم مادانەی لا قێزەوون بکرێت.

٨- زۆر گرنگە باوان و ئەندامانی خێزان خۆیان بەکاربەر و ئالودەی مادەی هۆشبەر نەبن.

٩- کەمکردنەوەی پەیوەندی لەگەڵ ئەو کەس و خێزانانەی بەکاربەری مادەهۆشبەرن و مەترسی ئەوەیان هەیە کاریگەریان هەبێت لەسەر منداڵەکانت.

١٠- هەوڵدان بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی هۆشیاری ئەندامانی خێزان لەڕێگەی بەرنامەکانی تەلەفزیۆن و بڵاوکراوەکان (پۆستەر و نامیلکە و کتێب)

ئیسلام چۆن چارەسەری دەکات؟

وەك ئاشکرایە ئاینی پیرۆزی ئیسلام دوو سەرچاوەی گرنگی هەیە بۆ یاسادانان سەرچاوەی یەکەم قورئانە و دووەمیش فەرمودەکانی پێغەمبەرە. (درودی خوای لەسەر بێت)

قورئان زۆر بەشێوەیەکی جوان و وورد باس لەچۆنێتی چارەسەرکردنی ئەم گرفتە دەکات بۆ ئەم مەبەستەش هەنگاوەکانی وازهێنان دەکات بەچوار قۆناغەوە.

قۆناغی یەکەم:

لەرێی پێشەنگی باشەوە و بەبێ ئەوەی ڕاستەوخۆ لەکرۆکی بابەتەکە بدات بۆیە دەفەرموێ ﴿لقد كان لكم في رسول الله أسوه حسنه﴾ (الاحزاب ٢١)

ئاشکراشە کەپێغەمبەری خوا مەی نەخواردۆتەوە و حەزی بەبەکارهێنانی نەکردووە. لێرەدا قورئان ڕاستیەکی زانستی گرنگ

دەخاتـە روو ئـەویش شـوێن کـەوتنی کەسـانی پێشـەنگە واتـە لاسـایی کردنـەوەی کەسـانی تـر لەکاتێکـدا ئـەو کەسـەت بـەدڵ بێـت. بۆیـە پێغەمبەری خوا(درودی خـوای لەسـەر بێـت) دەکاتـە پێشـەنگ و داوا لەموسولمانان دەکات چاو لەو بکەن لەرەفتارەکانیاندا. دیارە تەنها بەم هـەنگاوە کەسـانێك هـەن وازدێـنن لەکاتێکـدا دەبیـنن پێشـەنگەکەیان ناخواتەوە.

بۆیە دەزگا بەرپرسەکان دەتوانن پشت بەو کەسانە ببەستن کەلە کۆمەلگەدا پێگەیەکی دروست و ناوبانگیان هەیە (کەسـایەتی ئـایینی، هونەرمەندان، رۆشنبیران، سیاسەتمەداران) کەبەکاربەری ئـەو مادانـە نـین بـۆ بانگەشـەکردن و بەرەنگاربوونـەوەی ئـەم مادانـە. تـاکو وەك پێشەنگێکی سەرکەتوو کەسانی تر لاسایی بکەنەوە.

قۆناغی دووەم:

﴿ویسئلونك عن الخمر والمیسر قل فیهما اثم کـبیر ومنـافع للنـاس واثمهما اکبر من نفعها﴾ (سورة البقرة ٢١٩)

لێرە قورئـان بـاس لـەزیانی خواردنـەوە دەکـات و لەهـەمان کاتـدا دەڵێت برێك سودیشی هەیـە بـەلام زیانـەکانی لەسـوودەکانی زیـاترە، ئەمـە پەیامێکـە بـۆ ئەوانـەی دەیانـەوێت وازبێـنن هـەر بـەم قۆناغـە برێکـی بـاش لەوانـەی پـەیامی قورئـانی تێدەگـەن وازدێـنن خۆیـان لەزیانـــەکانی دەپـــارێزن. لێـــرەدا خـــوای میهرەبـــان ووشـــەی (اثـــم) بـــەکاردێنێت نـــەك (ضـــرر) چـــونکە زیانـــەکانی ئـــەلکحول تـــەنها

جەستەیی نیە بەڵکو زیانی جەستەیی و دەرونی و کۆمەڵایەتی و مادی هەیە و سەرپێچیە لەفرمانی خوای میهرەبان.......

لەم قۆناغەدا رۆڵی گەورەی وەزارەتی تەندروستی و کارمەندەکانی بەدەردەکەون لە رێی کۆڕو سیمینار و بەرنامەی تەندروستی سەبارەت بە زیانەکانی ئەم مادانە لەرووی تەندروستەیەوە.

هەروەها رۆڵی وەزارەتی کاروباری کۆمەڵایەتی و رێکخراوەکانی گەشەپێدانی مەدەنی لەم قۆناغەدا زۆر گرنگە بۆ باسکردن لە زیانە کۆمەڵایەتی و ئابووری و کەسێتیەکان.

هەروەها رۆڵی وەزارەتی ناخۆ و دەزگا ئەمنیەکان و وەزارەتی داد بۆ هۆشیارکردنەوەی تاکەکان سەبارەت بە زیان و سزا یاساییەکانی بەکارهێنانی ئەم مژادانە.

قۆناغی سێیەم:

لێرەدا بازنەکە لەسەر موسوڵمان تەسك دەکاتەوە لەئایەتی (٤٣) سورەتی (النساء) دا دەفەرموێ ﴿لاتقربوا الصلاة وأنتم سكرى حتى تعلموا ما تقولون﴾.

لەهەمان سورەتدا ئایەتی (١٠٣) دەفەرموێت ﴿ان الصلاة كانت على المؤمنين كتابا موقوتا﴾

بۆیە تاکی بڕوادار بواری خواردنەوەی زۆر تەسك دەبێتەوە چونکە لەرۆژێکدا پێنج جار نوێژ دەکات و دەبێت نوێژەکان لەکاتی

خۆیــدا بکــات و واباشــترە بەکۆمــەڵ بیکــات و بــەڵکو بــۆ هەنــدێك هەردەبێت بەکۆمەڵ بیکات، کەواتە ئەو کاتە نامێنێتەوە بۆ تاك تاکو بخواتەوە.

بۆیــە (ئیمـامی عومــەر) دەسـت بەرزدەکاتــەوە بـۆ پــەروەردگار و دەڵێت:

خوایــە گیــان ســەبارەت بەخواردنــەوە رێنماییــەکی ئاشــکرامان بکەیت.

زۆر گرنگە لەم قۆناغـەدا شوێن و کـاتی فرۆشـتنی ئـەم مژادانـە ســـنورداربکرێت (بەتایبـــەتی ئـــەلکحول چـــونکە بـــە ئاشـــکرا بەکاردەهێنـرێت و رێگری یاسایی نیـە) ئەمـەش دەبێتـە رێگـری بـاش لەبەردەم هەندێك هەرزەکاردا.

<u>قۆناغی چوارەم:</u>

﴿یا أیها الذین آمنوا إنمـا الخمـر والمیسـر والأنصـاب والأزلام رجس من عمل الشیطان فاجتنبوه لعلکم تفلحون﴾. (المائدة: ٩٠).

لــەم قۆناغــەدا بەئاشــکرا بــاس لەحــەرامی خواردنــەوە دەکـات هاوشانی دەکات لەگەڵ قومار و بت پەرستی و زاربازی.

ئەمــەش راڤــەی ئــەو دوو ئایەتــەی ســەرەوەیە بەپشـت بەسـتن بەتەفسیری ئاسانی مامۆستا (بورهـان محمـد ئـەمین) (ئـەی ئەوانـەی کــەباوەڕتان هێنــاوە دڵنیــابن کەعــەرەق و قومــار و گۆشــتی مــاڵاتی سەربراو بۆ غـەیری خـوا لـەو شوێنانەی کەخـەڵك بـەپیرۆزی دانـاوە

نەك ئیسلام، بورج و حەلال و حەرام زانین بەهۆی هەڵدانی زارەوە ئەمانە هەر پیسن و لەكارو كردەوەی شەیتانن، كەواتە ئێوەش خۆتانی لێ دووربگرن و خۆتانی لێ بپارێزن، بۆ ئەوەی سەرفرازیی و بەختەوەریی بەدەست بێنن).

بۆگەیشتن بەم قۆناغە (١٥) ساڵی خایاند تاوێك لەرێگەی پێشەنگی نمونەییەوە كەپێغەمبەرە (درودی خوای لەسەر بێت) تاوێك لەرێی بڵاوكردنەوەی زانیاری لەسەر زیانەكانی خواردنەوە و تاوێكی تر بەئاگاهێنان لەنەشیاوی ئەم كارە لەكاتی نزیك نوێژكردندا و نزیك نەبونەوە لەنوێژ بەمەستی و لەدوا قۆناغدا رێگری تەواوەتی.

سەبارەت بەسەرچاوەی دووەم كەفەرمودەكانی پێغەمبەرە (درودی خوای لەسەر بێت) ئەم چەند فەرموودەیە دەخەینە روو:

• پێغەمبەری ئازیز دەفەرموێ: " كل مسكر خمر، وكل مسكر حرام " (أبو داود وأحمد).

واتە هەموو مەستەرێك مەیە و هەموو مەستكەرێك حەرامە.

• هەروەها لەفەرمودەیەكی تردا دەڵێ: " لعن الله الخمر شاربها وساقيها وبائعها، ومبتاعها (مشتريها)، وعاصرها، ومعتقها، وحاملها والمحمولة إليه " (أبو داود) واتە خوا (نەفرەت)ی لەعنەتی كردووە لەمەی، لەوەی دەیخواتەوە و ئەوەی دەیگێرێت و ئەوەی دەیفرۆشێت و ئەوەی دەیكرێت و ئەوەی دەیگوشێت (واتە دروستی دەكات) و ئەوەی دەیگرێتە خۆی (واتە لەكۆگادا هەڵیدەگرێت) و ئەوەی هەڵی

دەگرێت (واتە دەیگوێزێتەوە لەشوێنێکەوە بۆ شوێنێکی تر) و ئەوەشی بۆی دەبرێت.

بەم فەرمودەیەی (ئەبوداود) دەردەکەوێ کەئیسلام تاکو چ ئاستێك دژی ئەم کارە قێزەونەیە و لەعنەت لەسەرجەم ئەو کەسانە دەکات لەهەر ئاستێدا یان قۆناغێکدا هاوکاری دەکەن بۆ بەئەنجام گەیاندنی ئەم کارە.

ئەگەر جارێکی تر بگەڕێینەوە بۆ ئایەتەکەی پێشوو دەبینین هەردوو جار کەباسی مەی دەکرێت لەگەڵ قوماردا ناوی دەربرێت و لەجاری دووەمدا هاوشان دەکرێت لەگەڵ قومار و بت پەرستی و زار بازی (هەڵدانی زار).

• لەفەرموودەیەکی تردا مەی مەخۆرەوە چونکە کلیکلی هەموو شەرێکە "لا تشرب الخمر فإنها مفتاح كل شر" (ابن ماجة و الحاكم).

• لە فەرموودەیەکی تردا باس لەوە دەکات ئەگەر یەکێك مەی بخواتەوە و مەست ببێت هەتا چل رۆژ نوێژی قبول نابێت و ئەگەر بمرێت دەچێتە دۆزەخەوە، ئەگەر تەوبە بکات خوا لێی خۆش دەبێت، هەتا سێجار ئەمە دەڵێتەوە و لەجاری چوارەمدا دەڵێت ئەگەر گەرایەوە سەر خواردنەوە ئەوە مافی خوایە بیخاتە دۆزەخ و لە گوشراوی ئەهلی ئاگر خواردنەوەی بداتێ.

" من شرب الخمر وسكر لم تقبل له صلاة أربعين صباحا، وإن مات دخل النار، فإن تاب تاب الله عليه، وإن عاد فشرب فسكر لم

تقْبَلْ لهُ صلاةٌ أَرْبَعِين صباحًا، فإنْ ماتَ دخلَ النّارَ، فإنْ تابَ تابَ اللهُ عليْهِ، وإنْ عادَ فشَرِبَ فسَكِرَ لمْ تقْبَلْ لهُ صلاةٌ أَرْبَعِين صباحًا، فإنْ ماتَ دخلَ النّارَ، فإنْ تابَ تابَ اللهُ عليْهِ، وإنْ عادَ كانَ حقًّا على اللهِ أنْ يَسقِيَهُ منْ رَدغَةِ الخَبالِ يوْمَ القِيامةِ". قالوا: يا رسول الله، وما ردغةُ الخبالِ؟ قال: "عُصارةُ أهلِ النّارِ(أبو داود عن ابن عباس: كتاب الأشربة، باب النهي عن المسكر (٣٦٨٠)، والترمذي (١٨٦٢) وقال: هذا حديث حسن. وابن ماجه (٣٣٧٧)، والدارمي (٢٠٩١)، وأحمد (٦٦٤٤)، والحاكم (٧٢٣٢).

● كاتێك هاوەڵێك لێی دەپرسێت وەك دەرمان بەكاربهێنرێت پێی دەفەرموێت (ئەوە نەخۆشیە نەك دەرمان) " إنّهَا داءٌ، وليْستْ بِدواءٍ" (احمد)

● لەفەرموودەیەكی تردا وەك بەسەرهاتێك باس لە ئومەتەكانی پێشتر دەكات كاتێكك پیاوچاكێك ئافرەتێكی لەشفرۆش دەیەوێت فریوی بدات بانگی دەكات بۆ ماڵەكەی بە ناوی كاری چاكەوە بەڵام كە دەچێتە ژوورەوە دەرگاكانی لەسەر دادەخات پێی دەڵێت دەبێت یەكێك لەم سێ كارە بكەیت خواردنەوەی مەی، كاری سەرجێی لەگەڵم، یان كوشتنی ئەم منداڵە، ئەویش بریاری خواردنەوەكە دەدات بەڵام هێندە دەخواتەوە تا مەست دەبێت دواتر ئاگای لەخۆی نابێت زیناكەش دەكات و پاشان منداڵەكەش دەكوژێت.

فعن عثمان بن عفان، عن النبي أنه قال: "اجتَنِبُوا الخمْرَ؛ فإنّها أمُّ الخبائِثِ، إنّهُ كانَ رَجُلٌ مِمّنْ خلا قبْلَكُمْ تعبّدَ، فعَلِقتْهُ (١٢) امرأةٌ

غويةٌ، فأرسلت إليهِ جاريتها، فقالت لهُ: إنّا ندعوكَ للشهادةِ. فانطلقَ معَ جاريتِها، فطفقتْ كلّما دخلَ بابًا أغلقتهُ دونهُ، حتى أفضَى إلى امرأةٍ وضيئةٍ عندها غلامٌ وباطيةُ) خمرٍ، فقالت: إنّي واللهِ ما دعوتكَ للشهادةِ، ولكن دعوتكَ لتقعَ عليّ، أوْ تشربَ منْ هذهِ الخمرةِ كأسًا، أوْ تقتلَ هذا الغلامَ. قالَ: فاسقيني منْ هذا الخمرِ كأسًا. فسقتهُ كأسًا، قالَ: زيدوني. فلمْ يرمْ حتى وقعَ عليها، وقتلَ النفسَ، فاجتنبُوا الخمرَ؛ فإنّها واللهِ لا يجتمعُ الإيمانُ وإدمانُ الخمرِ إلاّ ليُوشكُ أن يُخرِجَ أحدُهُما صاحبَهُ (النسائي)

• **لەفەرمودەیەکی تردا دەفەرمویت ئەوەی بڕە زۆرەکەی مەستت بکات کەمەکەشی حەرامە " ما أسكر كثيره، فقليله حرام"** (سنن أبي داود، رقم: ٣٦٨١).

• **لە فەرمودەیەکی تردا زۆر بەجوانی روونی دەکاتەوە کە مەی لە پێنج شت دروست دەکرێت وحەرامە ئەو پێنج شتەش (تری و خورما و هەنگوین و گەنم و جۆ) یە (بوخاری ٤٦١٩)**

سمعتُ عمر - رضي الله عنه - على منبر النبي - صلى الله عليه وسلم - يقول: "أمّا بعد، أيها الناس، إنه نزل تحريم الخمر، وهي من خمسة: من العنب، والتمر، والعسل، والحنطة، والشعير، والخمرُ ما خامر العقل"؛ (صحيح البخاري، رقم: ٤٦١).

• **کاتێک هاوەڵێک لێی دەپرسێت کە لە شوێنێکی سارد کار دەکەن وبەهۆی ئەم گیراوەیەوە دەتوانن کاری قورس بکەن، پێغەمبەر (د.خ) ئێی دەڵێت ئایا مەست دەکات؟ ووتی: بەڵێ،**

پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ پێی فەرموو کەواتە لێی دوور کەونەوە، هاوەڵەکە پێی دەڵێت: بەڵام خەڵکی وازی لێناهێنن، پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ پێی فەرموو: ئەگەر وازی لێناهێنن بجەنگن لەگەڵیان. " عن ديلم الحميري أنه قال: سألت رسول الله - صلى الله عليه وسلم - فقلت: يا رسول الله، إنا بأرض باردة نعالج فيها عملاً شديداً، وإنا نتخذ شرابنا من هذا القمح نتقوى به على أعمالنا وعلى برد بلادنا، قال: هل يُسكر؟، قلت: نعم، قال: فاجتنبوه، قال: قلت: فإن الناس غير تاركيه، قال: فإن لم يتركوه، فقاتلوهم، (سنن أبي داود، رقم: ٣٦٨٣، صححه الألباني).

هەروەها لەقۆناغی مەککەدا کەهێشتا خواردنەوەی مەی حەرام نەکرابوو لەقورئاندا لەریزی رزقی باشدا ناوی نابات بۆیە لەسورەتی (النحل) دا ئایەتی (٦٧) دەفەرموێت: ﴿وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا...﴾.

له بەروبوومی خورما و ترێ دەستتان دەکەوێت مەستی و رزقی باش واته مەست بوون بە رزقی باش و کاری باش ناوبەنراوە.

خۆكوژی (خۆكوشتن)

رەفتاری خۆكوشتن دەكرێت بە پێنج ئاست:

١- بیری خۆكوشتن: **تاك بەشێوەیەكی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ بیر لەوە دەكاتەوە كەخۆی بكوژێت بەلاّم ڕەفتاری خۆكوشتنی نییە.**

٢- هەرەشە كردن بەخۆكوشتن: **لەڕێگەی قسەكردن یان نوسینەوە هەڕەشەی خۆكوشتن دەكات بەلاّم بەكردەوە هیچ ناكات.**

٣- ڕەفتاری خۆكوژی: **هەڵدەستێت بەهەندێك ڕەفتار دڵنیایە نابێتە هۆی مردن وەكو خواردنی بڕێك دەرمان كەزیاترە لەبری چارەسەر بەلاّم ناگاتە ئاستی خۆكوشتن.**

٤- هەوڵی خۆكوشتن: **زیان بەخۆی دەگەیەنێت دەشێت ببێتە هۆی برینی بچوك یان گەورە. وەكو برینداركردنی چەند شوێنێكی خۆی.**

٥- خۆكوشتنی تەواوەتی: **كەسەكە بەتەواوی كۆتایی بەژیانی خۆی دێنێت بەهەر ڕێگەیەك بێت سوتان، دەرمان خواردن، بەكارهێنانی دەمانچە، خۆخستنە خوارەوە لەشوێنێكی بەرز... هتد.**

گەمەی خۆكوشتن: **هەڵدەستێت بەخواردنی بڕێك دەرمان كەدەگاتە ئاستی بكوژی بەلاّم دڵنیایە یەكێك فریای دەكەوێت پێش ئەوەی بمرێت، ئەگەر كەسێك فریای نەكەوێت دەبێتە هۆی مردن.**

خۆکوشتنی درێژ خایەن: بریتییە لەخۆکوشتن لەڕێگەی بەکارهێنانی مەی و جگەرە کێشان و ئالوودەبوون بەبەکارهێنانی دەرمان.

خۆکوشتنی بەکۆمەڵ: لەم حاڵەتەدا کۆمەڵە کەسێك پێکەوە هەڵدەستن بەخۆکوشتن وەکو ئەو هۆزە ئۆغەندییەی لەسەر مەزهەبی کاسۆلیك بوون لەڕێگەی قەشە (جۆزیف کیبۆتبیرد) وایان دەزانی لەبەرواری (١٩٩٩/١٢/٣١) قیامەت هەڵئەسێت واپێویست دەکات خۆیان ئامادە بکەن بۆ بەهەشت. لەمارسی (٢٠٠٠) دا هەمان گروپ (٥٣٠) جەستەی مردوویان لەیەکێك لەکەنیسەکانی (کانونجو) دۆزرایەوە و پاشان گۆڕی بەکۆمەڵی تر دۆزرایەوە تاکو ژمارەیان گەیشتە زیاتر لە (١٠٠٠) خۆکوژ.

لەساڵی (١٩٧٨) دا لەشوێن کەوتوانی (جیم جونز) (٩١٨) کەسیان خۆیان کوشت بەمادەی سیانید.

هۆکارە ترسناکەکانی خۆکوشتن:

بێگومان ئەگەری خۆکوشتن لەیەکێکەوە بۆ یەکێکی تر جیاوازی هەیە و کۆمەڵێك هۆکار هەن ئەگەری ئەم ترسناکییە زیاد یان کەم دەکەن، گرنگترینیان بریتییەلە:

١- ڕەگەز: هەوڵی خۆکوشتن لەمێینەدا زیاترە وەك لەنێرینە بەڕێژەی سێ هێندە، خۆکوشتنی تەواوەتی لەنێرینەدا زیاترە وەك لەمێینە بەڕێژەی چوار هێندە.

٢- تەمەن: لەهەمووتەمەنێکدا ڕوودەدات، هەرزەکاری و سەرەتای لاوێتی ترسناکترین قۆناغن، هەروەها لەدوای تەمەنی (٦٥ساڵی) ئەگەری خۆکوشتن زۆر زیاد دەکات بەتایبەتی لەو پیرانەی کەبەتەنیا دەژین ونەخۆشی درێژخایەنیان هەیەو لەڕابردووی خۆیان ڕازی نین و ئومێدیان بەئاینده نەماوە.

٣-ئایین: گومانی تێدا نییە سەرجەم ئایینەکان پەیامی ژیانیان پێیەو دژی خۆکوشتنن بەپێی ئایینی هندۆسییەکان ئەوەی دەمرێت تەنها لاشەیە، گیان نامرێت.

لەتەوراتدا باس لەوە دەکات کەخوا مرۆڤی ئازاد کردوە بۆهەڵبژاردن لەنێوان خواردنی بەری درەختی نەمری و بەری درەختی زانیاری بۆ زانینی چاکە وخراپە لەگەڵیدا مردن و بەرپرسیارێتی مرۆڤیش زانیاری هەڵبژارد.

لەمەسیحیەتدا باس لەوە دەکات کەهەڵبژاردنی ئەم درەختە هەرەمەکی نەبووە، بەڵکو پێویستیەکی بابەتیانە بووە چونکە مرۆڤ پێویستی بەئازادییەو ئازادیش ئەگەری گوناە کردن دروست دەکات وگوناە کردنیش بنەمایە بۆ مردن بۆیە دەبێت مرۆڤ کار بکات بۆلەناو بردنی گوناهەکانی لەڕێگەی لەناوبردنی مردنەوە.

لەئیسلامدا باس لەحەتمیەتی مردن دەکات و هەموو نەفسێك دەبێت بمرێت هەموو مردنێك بەفرمانی پەروەردگار و خۆکوشتنیش گوناهێکی گەورەیە. لەقورئاندا لەسورەتی (النساء، ٢٩) (ولاتقتلوا انفسکم ان الله کان بکم رحیما) واتە خۆتان مەکوژن خوا بەبەزەییە بەرامبەرتان.



بەپێی ئەو سەرژمێریانەی کەدورکایم تۆماری کردوون ڕێژەی خۆکوشتن لەکاسۆلیك دا کەمترە وەك لەپرۆتستانت بۆنمونە:

ڕێژەی خۆکوشتن لەئیتالیادا (١,٧ کەس) , لەئێرلەندا (٢,٣ کەس) لەئیسپانیا (٥,٩ کەس) بۆ هەر (١٠٠,٠٠٠کەس) لەم وولاتانەدا مەزهەبی کاسۆلیك بالاَ دەستە. لەسوێد ڕێژەی خۆکوشتن (١٧,٨ کەس) , لەفەرەنسا (١٥,٨ کەس) لەدانیمارك (٢٣,٣ کەس) ە بۆهەر (١٠٠,٠٠٠ کەس) لەم وولاتانەدا مەزهەبی پرۆتستانت بالاَ دەستە هۆی ئەمەش دەگەڕێنێتەوە بۆ ئەوەی مەزهەبی پرۆتستانت تاڕادەیەکی زیاتر ڕێگە بەئازادی تاك و فکر دەدات. هەندێکی تر هۆکارەکەی دەگەڕێنێتەوە بۆ بوونی حاڵەتی دانپێدانانی گوناه کردن لای کاسۆلیك کەوا لەتاك دەکات تاڕادەیەکی کەمتر هەست بەگوناه بکات. ئەوەش تێبینی دەکرێت لەنێوان برواداراندا کەمترە وەك لەبێ بروایان.

خشتەی ڕێژەی خۆکوشتن لە هەندێك وولات بۆ هەر (١٠٠,٠٠٠) هاولاتی بەپێی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی.

	وولات	نێر	مێ	کۆی گشتی	ساڵ
١	لیتوانیا	٥٥,٩	٩,١	٣٠,٧	٢٠٠٨
٢	روسیا	٦١,٣	١٠,٣	٣٥,١	٢٠٠٣
٣	کازاخستان	٥١,٠	٨,٩	٢٩,٢	٢٠٠٣
٤	ژاپۆن	٣٥,٦	١٢,٨	٢٤	٢٠٠٤
٥	کوریای باشور	٣٢,٥	١٥,٠	٢٣,٨	٢٠٠٤
٦	ئۆکرانیا	٤٣,٠	٧,٣	٢٣,٨	٢٠٠٤
٧	فنلەندا	٣١,٧	٩,٤	٢٠,٣	٢٠٠٤
٨	فەرەنسا	٢٧,٥	٩,١	١٨,٠	٢٠٠٣
٩	سویسرا	٢٣.٧	١١,٣	١٧,٤	٢٠٠٤
١٠	نۆرگوای	٢٤,٥	٦,٤	١٥,١	٢٠٠١
١١	کوبا	٢٠,٣	٦,٦	١٣,٥	٢٠٠٤
١٢	سوید	١٩,٥	٧,١	١٣,٢	٢٠٠٢
١٣	ئەڵمانیا	١٩,٧	٦,٦	١٣,٠	٢٠٠٤
١٤	کەنەدا	١٨,٣	٥,٠	١١,٦	٢٠٠٢
١٥	ئەرجەنتین	١٤,١	٣,٥	٨,٧	٢٠٠٣



خشتەی هەندێك وولاتی عەرەب رێژەی خۆکوشتن بۆ هەر (١٠٠,٠٠٠) هاولاتی بۆ سالّی (٢٠١٦)

	وولات	رێژە بۆ هەر ١٠٠,٠٠٠ هاولاتی
١	سودان	١٧,٢
٢	سومالّ	١٦,٩
٣	مەغریب	٥,٣
٤	قەتەر	٤,٦
٥	یەمەن	٣,٧
٦	ئیمارات	٢,٣
٧	مۆریتانیا	٢,٩
٨	تونس	٢,٤
٩	ئۆردون	٢
١٠	جەزائیر	١,٩
١١	لیبیا	١,٨
١٢	میسر هەروەها عێراق	١,٧
١٣	میرنشینی عومان	١
١٤	میرنشینی سعودیە	٠,٤

بەپێی ئامارەکانی کوردستان رێکخراوی یەکێتی پیاوان ئاماژە بە خۆکوشتنی (٣٠٧) نێرینە دەکات لەماوەی (٥) سالّدا واتە نزیکەی سالّی (٦١) کەس، ئامارەکانی بەرێوەبەرایەتی گشتی بەرەنگاربوونەوەی توندوتیژی دژی ژنان لەدوا راپۆرتی سالآنەیدا

تایبەت بە ئامار و کاروچالاکیەکاندا ئەم داتایانە دەخاتە روو ساڵی ٢٠١٥ (٦٤) حاڵەتی خۆکوشتن، ساڵی ٢٠١٦ (٧٤) حاڵەتی خۆکوشتن.

٤- باری خێزانی: **لەتاکی رەبەندا زیاترە وەك لەخاوەن خێزان بەدوو هێندە و لەژن و پیاوی تەلاق دراودا زیاترە وەك لەڕەبەن.**

٥-وەرزی ساڵ: **زۆربەی حاڵەتەکانی خۆکوشتن لەوەرزی بەهاردا ڕوودەدەن، لەلایەکی ترەوە نەبوونی تیشکی خۆر دەبێتە هۆی خەمۆکی و ئەگەری زیاتری خۆکوشتن بۆیە لەناوچە تاریکەکان کەزستانیان درێژە وەکو وولاتانی سکەندەنافیاو بەشێك لەئەلاسکا ڕێژەی خۆکوشتن زیاترە.**

٦-کۆمەڵایەتی و ئابووری: **لەهەندێك کۆمەڵگەدا (وەکو ژاپۆن) خۆکوشتن بەجۆرێك لەئازایەتی دادەنرێت بۆ چارەسەرکردنی هەندێك کێشە، لەکاتی هەڵکشان و داکشانی ئابووریدا ڕێژەی خۆکوشتن زۆرتر دەبێت و ئەوەی جێی سەرسورمانە سەرمایەی زۆر و خۆش گوزەرانی باڵا کاریگەری پێچەوانەی هەیە وەکو هەژاری و کەم دەرامەتی لێدێت، بەپێی هەندێك توێژینەوە ڕێژەی بەرزی خۆکوشتن لەهەندێك وولات دەگەرێننەوە بۆگەلێك هۆکار یەکێك لەوانە خۆش گوزەرانی و رەفاهییەتە کەبەهۆیەوە تاك هەست بەبەتاڵی دەکات و بێزاردەبێت لەژیانێکی ڕێکوپێك و شادمان (خۆکوشتنی بێزاری). دورکایم دەڵێ؛ هەر کاتێك یاساکانی وولات ناوەکی بوون و هاوولاتی نەیدەزانی لەئایندەدا چی ڕوودەدات ئەگەری زیان گەیاندن بەخۆ زۆر دەبێت.**

٧- باری سیاسی: سستمی وولات ئەگەر دکتاتۆریانە بێ و ستەم لەهاوولاتیان بکات وا لەتاکەکان بکات توشی بێ ئۆمێدی ببن وئاسۆی ئایندەیان لاروون نەبێت و نیشتمان بەبەندیخانەیەکی گەورە ببینن و رێی رادەربرینی ئازادیان نەداتێ بێگومان گروپ و کۆمەڵی جیاجیا پەیدا دەبن تاکەکان بەئاقارێکی تردا دەبەن و چەمکی مردن و خۆکوشتنی لا ئاسان دەکەن لەژێر کۆمەڵێك ناوی رازاوەدا پەیمانی گەورە وچەوریان دەدەنێ وبەرامبەر دۆزەخی میری بەهەشتیان بۆ ساز دەدەن چ لەم دنیا یان لەودنیا!!

٨- جۆری پیشە: هەموو جۆرە پیشەیەك برێك ترسناکی هەیە و بێکاری لەهەمووی خراپترە وتێبینی کراوە رێژەی خۆکوشتن لەنێوان خاوەن پیشە بەرزەکاندا کەبەرپرسیارێتیان گەورەترە و تایبەتمەندی کارەکەیان وادەخوازێت شێوازێکی تایبەتیان هەبێت لەژیاندا ئەگەری خۆکوشتنیان زیاترە لەخەڵکانی تر بۆ نمونە لە پزیشکانی ڤێتێرنەری و ددانددا زیاترە وەك لەپیشەکانی تر.

٩- نەخۆشییە دەرونیەکان: گومانی تێدا نییە کەپەیوەندییەکی ئاشکرا هەیە لەنێوان نەخۆشییە دەرونیەکان و خۆکوشتندا؛

▪ خەمۆکی: لە (٣٠٪ -٧٠٪) خۆکوشتنەکان پەیوەندی هەیە بەخەمۆکییەوەو سەرەتای چاکبوونەوە بەقۆناغێکی ترسناك دادەنرێت بۆیە دەبێت زۆر وریابین لەکاتی چارەسەردا زانیاری تەواو بەکەسوکاری نەخۆشەکە بڵێین.

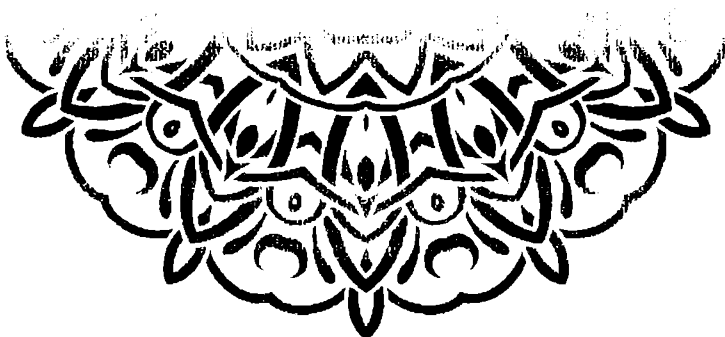
■ سکیتزۆفرینیا: لەماوەی (١٠)ساڵی یەکەمی نەخۆشییەکەدا نزیکەی (١٠٪) یان هەوڵی خۆکوشتن دەدات و لەنێوان ئەمانیشدا (٧٥٪) رەبەنن.

■ دڵەراوکێ: بەنزیکەی (٢٠٪) ی هەوڵە سەرنەکەوتووەکانی خۆکوشتن دادەنرێت.

■ ئەو کەسانەی خاوەن کەسایەتییەکی دژە کۆمەڵن (٥٪) یان هەوڵی خۆکوشتن دەدەن.

■ ئەوانەی لەسەر مەی خواردنەوە راهاتوون (١٥٪) هەوڵی خۆکوشتن دەدەن. لە (٨٠٪) ئەمانەش نێرینەن.

ساڵانە لەوولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا نزیکەی (٣٠٠,٠٠٠) کەس دەمرن بەهۆی خۆکوشتنەوە واتە هەر (٢٠) خولەك یەکێك خۆی دەکوژێت.



بە پێی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ساڵانە نزیکەی یەك ملیۆن هاوڵاتی خۆدەکوژن.

هۆی خۆکوشتن:

١- هۆکاری کۆمەڵایەتی: **بەپێی (دورکایم) ئەوکەسانە دەکات بەسێ کۆمەڵەوە**

❖ **خۆکوشتنی خۆویستن (ئەنانی): ئەو کەسانەن کەپەیوەندیان بەکۆمەڵەوە لاوازە و سەر بەهیچ کۆمەڵێك نین بۆیە ڕێژەی خۆکوشتن لەنێوان کەسانی ڕەبەندا زیاترە وەك لەخێزاندار و لەشاردا زیاترە وەك لەلادێ، خێزانی خاوەن منداڵ پارێزراوترە وەك لەخێزانی بێ منداڵ.**

❖ خۆکوشتنی خۆبەختکردن: **ئەو کەسانەن کەپەیوەندیان بەکۆمەڵەوە زۆر توندەو ئامادەن لەپێناوی خەڵکیدا یان لەپێناوی سەرکەوتنی بۆچونەکانیان خۆیان بەخت بکەن وەکو جەنگاوەرەکانی ژاپۆن کاتێك دژی ئەمەریکا دەجەنگان و لەمیژووی تازەشدا گروپی (حماس و جیهاد) سەر بەهەمان کۆمەڵن.**

❖ خۆکوشتنی گێرە شوێنی: **ئەو کەسانەن کەپەیوەندیان جێگیر نییە وناتوانن لەکاتی گۆڕانکارییەکاندا خۆیان بگونجێنن خێرا وورە بەردەدەن و دەشێت خۆیان بکوژن.**

٢- هۆکاری دەرونی: **بەپێی (فرۆید) لەناخی تاکدا دوو غەریزە هەیە یەکەمیان غەریزەی بونیاد نانە پێی دەڵێن (ئیرۆس) دووەمیان**

غەریزەی لەناو بردنەو پێی دەڵێن (ساناتۆس) هەر کاتێك دووەمیان زاڵبێت بەسەر ڕەفتاری تاکدا ئەو کەسە ڕەفتاری گێرە شوێنانەی دەبێت و لەهەندێك حاڵەتدا تاك لەبری ئەوەی توندوتیژییەکەی ئاراستەی دەرەوە بکات ئاڕاستەی ناخی خۆی دەکات و زیان بەخۆی دەگەیەنێت. ئەوەی ئامازەی ووتنە فرۆید لەژیانی خۆییدا تەنها یەك حاڵەتی خۆکوشتنی وەسف کردوە.

٢- هۆکاری بایۆلۆجی:

❖ کەمی ئاستی پێنج هایدرۆکسی ئیندۆل ئەمینۆ ئەسید لەکۆی (١٦) توێژینەوە (١١) یان ئامازە بەوە دەکەن کەپەیوەندییەکی ئاشکرا هەیە لەنێوان کەمی ئاستی ئەم مادەیەو ڕەفتاری خۆکوژی.

❖ بۆماوە: خۆکوشتن لەنێوان هەندێك خێزاندا زیاترە وەك لەهەندێکی تر، هەروەها لەدووانەی یەك هێلکەدا زیاترە وەك لەدووانەی دووهێلکە بەرێژەی شەش هێندە.

پەیوەندی نێوان جگەرەکێشان وخۆکوشتن چیە؟

بەپێی توێژینەوەیەك لە (گۆڤاری ئەمەریکی بۆ نەخۆشییە دەروونییەکان) لە (نیسانی ٢٠٠٣) دا لاپەرە (٧٧٣- ٧٧٩) دا بڵاو کراوەتەوە, لەسەر (٣٤٧) نەخۆش کراوە

(١٧٥) یان نەخۆشی خەمۆکیان هەبووە

(١٢٧) یان نەخۆشی سکیتزۆفرینیا

(٤٥) نەخۆشی تر

تێبینی کراوە کەسانی جگەرە کێش زیاتر بیری خۆکوژی وهەوڵی خۆکوشتنیان هەیە وەك لەکەسانی جگەرە نەکێش هەروەها ڕێژەی توندوتیژی لەنێوان جگەرە کێشاندا زیاترە.

ڕێگاکانی خۆکوشتن:

لەم خشتەیەدا گرنگترین ڕێگاکان نوسراوە بۆیە مەرج نیە کۆی ڕێژەی سەدی بکاتە سەدا سەد.

شێوازی خۆکوشتن لە نێرینەدا	ڕێگاکان بەرێژەی سەدی
خنکاندن	٪٢٨
ژەهراوی بوون بەبەکارهێنانی دەرمان	٪٢٥
خۆفرێدان(هەڵدان) لەشوێنی بەرزەوە	٪١٣
ژەهراوی بوون بەمادەی یەکانە ئۆکسیدی کاربۆن	٪٩
شێوازی خۆکوشتن لە مێینەدا	**ڕێگاکان بە رێژەی سەدی**
ژەهراوی بوون بەبەکارهێنانی دەرمان	٪٤٢
خۆخنکاندن	٪٢٢
خۆفرێدان لەشوێنی بەرزەوە	٪١٣
خۆفرێدانە ناو ئاو	٪٨

وەك دەبینین ئەو ڕێگایانەی کەتوندترە لەلایەن نێرینەوە زیاتر بەکاردێت. بەڵام لەکۆمەڵگەی خۆماندا مێینە زیاتر پەنادەباتە بەر خۆسوتاندن کەهۆی سەرەکی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئاسانی دەست

کەوتنی نەوت زۆر جار هۆیەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ بوونی کێشەی کۆمەڵایەتی. ئەوەشمان بیر نەچێت کەخۆسوتاندن مەرج نییە زۆرینەی حاڵەتەکان بێت چونکە بەکارهێنانی دەرمان ڕێژەیەکی بەرچاو پێك دێنێت بەڵام لەبەرئەوەی خۆسوتاندن ماکەکانی دەمێنێتەوەو زیاتر هاووڵاتیان ئاگاداری دەبن و دەزگاکانی ڕاگەیاندن زیاتر لەسەری دەدوێن وادێتە بەرچاو لەهەمووڕێگەکانی تر زیاتر بێت یان هەندێکجار تاکە ڕێگە بێت.!

چارەسەر:

بەپێی حاڵەتەکە دەگۆڕێت هەرلەوەی هەندێك نەخۆش پێویستی بەخەواندن هەیە لەنەخۆشخانە چارەسەری گونجاوی بۆبکرێت هەندێکی تر دەتوانرێت تەنها لەڕێگەی کلینیکەوە چارەسەری بۆبکرێت بەپێی ئەو پێنج ئاستەی کەباسمان کرد بۆ ڕەفتاری خۆکوژی بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین رەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکەین

١- خەواندنی لەنەخۆشخانە.

٢-بەکارهێنانی دەرمان بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشییەکەی ئەگەر نەخۆش بوو دەبێت ئەوە بزانین کەپێویستە دەرمان بەبڕێکی کەم بدەینە نەخۆش و ئاگاداری کەسوکاری نەخۆش بکەین خۆیان دەرمانەکەی بدەنێ و دەرمان لای نەخۆش دانەنرێت. هەروەها لەهەندێك حاڵەتدا وەکو سەرەتای چاك بوونەوە لەنەخۆشی

خەمۆکی کاتێکی ترسناکە بۆ هەوڵی خۆکوشتن چونکە دەشێت ئەو پلانەی نەخۆش دایناوە بۆ خۆکوشتن لەکاتی نەخۆشییەکەدا نەتوانێت جێبەجێی بکات بەهۆی کەمی تواناوە پاشان لەو کاتەدا کەبڕێك هێزی بۆ دەگەڕێتەوە هەڵدەستێت بەجێبەجێ کردنی.

٣-چاودێری کردنی نەخۆش: ئەگەر لەنەخۆشخانە بوو لەلایەن پزیشك و کارمەندانی تەندروستی و یاوەری نەخۆشەوە. پشکنینی نەخۆش و لێسەندنی هەرئامێرێك مەترسی لەسەر گیانی نەخۆش پەیدا بکات وەکو چەقۆ و دەرنەفیز و دەرمان. هتد.

ئەگەر لەماڵەوەش بوو لەلایەن کەسوکاری نەخۆشەوە، بەجێ نەهێشتنی نەخۆش بەتەنیا لەژوورێکدا و دوورخستنەوەی هەر شتێك ئەگەری بەکارهێنانی هەبێت لەلایەن نەخۆشەوە بۆخۆکوشتن وەکوچەقۆ یا هەرئامێریکی تیژی ترو گوریس و نەوت وسەرچاوەی ئاگرو دەرمان و.... هتد.

٤- رۆڵی گرنگی توێژەرەوەی کۆمەڵایەتی لەکاتی چارەسەردا ئەگەر بەهۆی کێشەی کۆمەڵایەتییەوە هەوڵی خۆکوشتن بدات. لەکۆمەڵگەی خۆماندا ئەمە رێژەیەکی بەرچاوی حاڵەتەکان پێك دێنێت.

٥-رۆڵی گرنگی چارەسازی دەرونی لەکاتی چارەسەردا، بەتایبەتی ئەگەر هۆکاری خۆکوشتنەکە بگەڕێتەوە بۆ بوونی ئەو نەخۆشیانەی کەدەتوانرێت لەڕێگەی چارەسازی دەرونیەوە سودی پێ بگەیەنرێت.

٦- بەکارهێنانی تەزووی کارەبا بۆ چارەسەر کردنی هەندێك حاڵەتی تایبەت لەبەکارهێنانی دەرمان باشترەو ئەنجامی خێراتری دەبێت.

دوانزه خاڵی گرنگ زەنگی خۆکوشتن لێدەدات:

١- بوونی پلانێکی روون سەبارەت بەخۆکوشتن (بیر کردنەوە لێی یان گفتوگۆکردن) سەبارەت بەو بابەتە.

٢- هەستان بەو چالاکیانەی ئاماژە بەخشن بۆخۆکوژی وەکو ماڵئاوایی کردن و نوسینی وەسیەت نامە و داواکردن لەهاوڕێیەکی یان یەکێك لەئەندامانی ماڵەوە بۆ ئەوەی بیشۆن.

٣ – بوونی دیاردەی خۆکوژی لەو خێزانەدا یان هاوڕێیەکی بەم نزیکانە خۆی کوشتبێت.

٤ – بوونی کەرەسەی خۆکوشتن لەماڵدا وەکو دەمانچە و بڕێکی زۆر دەرمان.

٥ – ئالودەبێت لەسەر بەکارهێنانی دەرمان و مادەهۆشبەرەکان.

٦ – لەدەست دانی کەسوکار بەتایبەتی کەسوکاری پلەیەك , لەدەست دانی سەروەت و سامان و کاروپیشە.... هتد.

٧ – نەخۆش بەتەنیا بژی یان گۆشەگیر بێت.

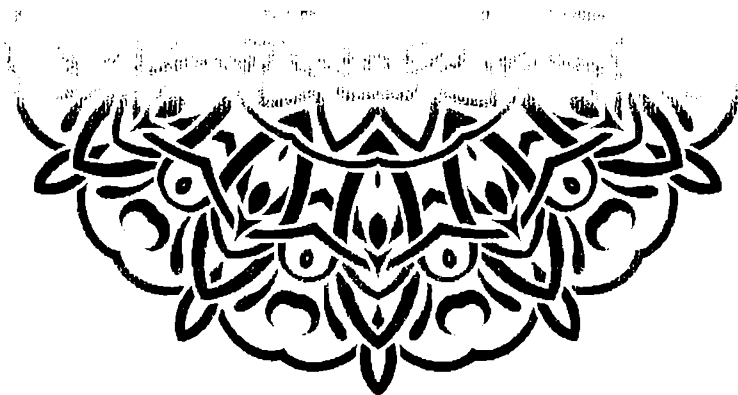
٨ – خەمۆکی کەهاوەڵ بێت لەگەڵ بێ ئومێدی باوەڕنەبوون بەچاك بوونەوە.

٩ – بونی هەلومەسەی بیستن کەفرمانی خراپ بەنەخۆش بدات.

١٠ – تازە لەنەخۆشخانەی دەرونی چارەسەری بۆکرابێت و نێردرابێتە ماڵەوە.

١١ – دڵەراوکێ بەهەموو جۆرەکانییەوە ئەگەری خۆکوشتن زیاد دەکات.

١٢ – هەست كردنی پزیشك بەحاڵەتی نەخۆش سەرەڕای ئەوەی نەخۆش دەیڵێت یان دەیكات ئەگەر ئەو هەستەت بۆ دروست بوو نەخۆش بەنیازی خۆكوشتنە دەبێت كاری پێویستی بۆبكەیت و لەگەڵ كەسوكاری نەخۆشدا گفتوگۆبكەیت.



پەیامەکانی مرۆڤ کەئاماژەن بەخۆکوشتن:

دوو جۆری سەرەکیمان هەیە زارەکی و نازارەکی کەهەر یەکەیان دەکرێت بەدوو جۆری ترەوە.

١) پەیامی ڕاستەوخۆی زارەکی:

بەشێوەی ڕاستەوخۆ بەچواردەور دەڵێت (خۆم دەکوژم – فلان شتم بۆ نەکەن خۆم دەکوژم – لەداخی تۆ خۆم دەکوژم)

٢)پەیامی ناڕاستەوخۆی زارەکی:

ماوەیەك پێش هەوڵی خۆکوشتن چەند ووتەیەك دەردەبڕێت کەئاماژەن بەبێزاری و نائومێدی وەکو (کەی ئەمە ژیانە، مردن خۆشترە لەژیان، ئەگەر جارێکی تر یەکمان بینییەوە)

٣)پەیامی ڕاستەوخۆی نازارەکی:

بەشێوازی کرداری ئاماژە دەدات بەچواردەوری کەبەنیازی خۆکوشتنە وەکو پەیداکردنی (چەك، کۆکردنەوەی حەب، کڕین و پەیداکردنی مادەی ژەهراوی، ئامادەکردنی نەوت یا بەنزین.... هتد)

٤)پەیامی ناڕاستەوخۆی نازارەکی:

ماوەیەك پێش هەوڵی خۆکوشتن هەڵدەستێت بەرێکخستنی شتە تایبەتیەکانی خۆی وەکو شتی ناوماڵ، قەرزدانەوە یان بەخشینی شتەکانی خۆی.

پێشتر کەسێکی گۆشەگیربووە بەلام لەو ماوەیەدا سەردانی زۆربەی خزم و کەسوکار و هاوڕێکانی دەکات، وەکو خواحافیزی کردنێك لێیان.

هەندێك پرسیاری گرنگ لەبارەی ئایین و خۆکوژی

یەکەم: هەلوێستی ئیسلام لەبارەی خۆ کوشتنەوە چیە؟

لە قورئاندا بەروونی دەفەرموێت خۆتان مەکوژن پەروەردگار بەخشندەیە بەرانبەرتان. ﴿ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيمًا﴾ (النساء: ٢٩).

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " من تردى من جبل فقتل فسه فهو في نار جهنم يتردى فيه خالداً مخلداً فيها أبداً، ومَن تحسّى سمّاً فقتل نفسه فسمُّه في يده يتحساه في نار جهنم خالداً مخلداً فيها أبداً، ومَن قتل نفسه بحديدة فحديدته في يده يجأ بها في بطنه في نار جهنم خالداً مخلداً فيها أبداً " (البخاري ومسلم)

هەر کەسێك لە چیا خۆی بخاتە خوارەوە خۆی بکوژێت لە ئاگری دۆزەخ دەمێنێتەوە بۆ هەتا هەتایە، هەر کەسێك ژەهر بخواتەوە خۆی بکوژێت ژەهرەکەی لە دەستدایە دەیخواتەوە لە ئاگری دۆزەخ بۆ هەتا هەتایە، هەر کەسێك بە ئاسن خۆی بکوژێت ئاسنەکەی لە دەستدایە دەیکات بە سکیدا لە ئاگری دۆزەخ بۆ هەتا هەتایە.

وعن ثابت بن الضحاك رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " من قتل نفسه بشيء في الدنيا عذب به يوم القيامة" (البخاري ومسلم)

هەر کەسێك لە دونیا بە جی خۆی بکوژێت لە قیامەتدا بەو شتە ئازاردەدرێت.

" وعن جندب بن عبد الله رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: كان فيمن قبلكم رجل به جرح فجزع فأخذ سكيناً فحز بها يده فما رقأ الدم حتى مات. قال الله تعالى: بادرني عبدي بنفسه حرمت عليه الجنة " (البخاري ومسلم)

لە پێش ئێوەدا پیاوێك برینێکی هەبوو نارەحەتی دەکرد چەقۆیەکی هێنا دەستی بریندارکرد تا هێندە خوێنی لێرۆیی مرد خوای بالادەست فەرمووی بەندەم خۆی پێشخست بەهەشتم لەسەرحەرام کرد.

" فعن جابر بن سمرة رضي الله عنه قال: أتي النبي صلى الله عليه وسلم برجل قتل نفسه بمشاقص فلم يصل عليه" (مسلم)

کەسێکیان هێنا بۆ لای پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ خۆی بە رم کوشتبوو نوێژی لەسەر نەکرد.

پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ خۆی نوێژی لەسەر نەکردووە بەلام رێگری نەکردووە کە هاوەڵان نوێژی لەسەربکەن. دەتوانرێت نوێژی لەسەر بکرێت بەپێی مەزهەبی شافعی و مالکی و حەنەفی بۆچوونی زوربەی زانایان.

دووەم: ئایا خۆکوژ کافر ەبێت؟

کاتێك پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ کۆچ دەکات بۆ مەدینە طفیل و هاورێیەکی کۆچ دەکەن بۆ لای، لەرێگا ئەو هاوەڵەی زۆر ماندوو

دەبێت و خۆی بریندار دەکات تا دەمرێت، کاتێك دێتە خەوی طفیل دەبینێت هەموو جەستەی جوانە بەڵام دەستی داپۆشراوە، پێی دەڵێت: ئەوە بۆ بەو جۆرەیت؟ پێی دەڵێت: بەهۆی کۆچکردنم بۆ لای پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ خوای بەخشندە لێم خۆشبوو بەڵام لە دەستم خۆش نەبوو، کاتێك طفیل هاتە مەدینە ئەوەی بۆ پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ گێرایەوە پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ فەرمووی: خوایە لە دەستیشی خۆش بە.

ئەمەش بەڵگەیە کە خۆکوژ کافر نابێت دەتوانرێت دوعای خێری بۆ بکرێت.

هاجر النبي صلى الله عليه وسلم إلى المدينة هاجر إليه الطفيل بن عمرو وهاجر معه رجل من قومه، فاجتووا المدينة، فمرض فجزع، فأخذ مشاقص له فقطع بها براجمه، فشخبت يداه حتى مات، فرآه الطفيل بن عمرو في منامه، فرآه وهيئته حسنة ورآه مغطياً يديه، فقال له: ما صنع بك ربك؟ فقال: "غفر لي بهجرتي إلى نبيه صلى الله عليه وسلم"، فقال: مالي أراك مغطياً يديك؟ قال: "قيل لي: لن نصلح منك ما أفسدت".

فقصها الطفيل على رسول الله صلى الله عليه وسلم؛ فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "اللهم وليديه فاغفر"، وقد ترجم الإمام مسلم على هذا الحديث بقوله: (باب الدليل على أن قاتل نفسه لا يكفر).

سێیەم: ئایا نوێژی مردووی لەسەر دەکرێت؟

ئەوەی خۆی دەکوژێت وەکو مردووی ئاسایی دەشۆردرێت و کفن و دفنی بۆ دەکرن و نوێژی لەسەر دەکرێت و لە گۆرستانی موسولمانان دەنێژرێت و میراتگری بۆ دەکرێت، بە خۆکوشتن تاك كافر نابێت و لە رەحمی خوا بێبەش نابێت و دەتوانرێت دوعای خێری بۆ بکرێت، چونکە هیچ کەسێك ناتوانێت کەسی لە رەحم و بەزەیی خوا بێبەش بکات و کەس نازانێت ئەو کاتەی تاك ئەم کارە دەکات لە چ بارێکی دەرونی و هۆشمەندیدایە، بۆیە کەس ناتوانێت ئەو کەسە کافر بکات یان تەنانەت گوناهباری بکات و ئەو فەرمودانەی هەن، ناکرێت گشتگیر بکرێت بۆ هەموو خۆکوژێك پەیرەو بکرێت، دەشێت هەندێك کەس بە خۆکوشتن گوناهبار ببن و لە دۆزەخدا بمێننەوە و هەندێکی تر گوناهبار نەبن، هەمیشە بیرمان بێت خوای بەخشندە بە بەزەییە بەرانبەر بە مرۆڤەکان.

خوای بەخشندە لەهەموو گوناهێك خۆش دەبێت تەنها هاوەڵ پەیداکردن نەبێت، ﴿إن الله لا يغفر أن يشرك به ويغفر ما دون ذلك لمن يشاء﴾. دیارە خۆکوژ هاوەڵی بۆ خوا پەیدا نەکردووە.

مەرج نیە بۆ هەتا هەتایە لەدۆزەخ بێت چونکە هەر کەسێك لە دڵیەوە بڵێت هیچ خوایەك نیە جگە لە خوا لە دۆزەخ دێتە دەرەوە "يخرج من النار من قال: لا إله إلا الله خالصا من قلبه".

بەرنامەی ئیسلام چیە بۆ رێگرتن لە خۆکوشتن؟

سەرجەم ئایینەکان خۆکوشتنیان بەکارێکی خراپ ناوبردووە و سەرجەم پەیامەکانی مرۆڤایەتی دژی ئەومیە تاك خۆی بکوژێت چونکە گرفت و نارەحەتیەکانی تاك هەر چیەك بێت هەمیشە ڕێگاچارەیەك هەیە کەلە خۆکوشتن باشتر بێت.

خۆکوشتن حاڵەتێکی تازە نیە و بەدرێژایی مێژوو و لەسەرجەم کۆمەڵگەکاندا هەبووە و تا ئێستاش بەردەوامی هەیە و بەشێکی زۆری خۆکوژیەکانی پەیوەندی بە لایەنی دەرونیەوە هەیە یان تاك پێش خۆکوشتن بەبارێکی دەرونی نائارامدا تێدەپەرێت، بێگومان هۆکاری تریش هەیە.

ئەو ڕێنمایی و چارەسەرانەی بۆ هەردوو حاڵەتی خەمۆکی و دڵەراوکی باسکراون هەر هەموویان بەسوودن بۆ حاڵەتی خۆکوژی بەو پێیەی بەشێکی زۆری ئەوانەی هەوڵی خوکوشتن دەدەن دەشێت حاڵەتی خەمۆکی یان دڵەراوکێیان هەبێت.﴿ بۆیە پێویست بە دووبارە کردنەومیان ناکات).

دەشێت هەندێك حاڵەتی خەمۆکی لەگەڵیدا زوهان ﴿ سایکۆسس) دا ڕوبدات لەم بارەدا ڕێگری کردن کارێکی ئاسان نیە و بەپێ بەڵگە زانستی و شەرعیەکان تاك گوناهبار نابێ و بەرپرس نیە لەرەفتارەکانی چونکە لایەنی هۆشمەندی تاك سەقامگیری لەدەست دەدات و مەترسی رەفتارەکانی خۆی نازانێت لەزۆربەی کاتەکاندا.

رفع القلم عن ثلاثة، عن الصبي حتى يبلغ، وعن النائم حتى يستيقظ، وعن المجنون حتى يفيق) (ابوداو والنسائي) واتە پێنوس لەسەر سێ کەس هەلگیراوە، مندالٚ هەتا پێدەگات، نوستوو تا خەبەری دەبێتەوە، تێکچوو تا چاکدەبێتەوە).



پەشێوی فشاری کورت خایەن

بەپێی کتێبەکانی دەستنیشانکردنی نەخۆشییە دەروونیەکان (٣٠ ٪) ئەوانەی سەردانی پزیشکی دەروونی دەکەن سەرەڕای نیشانەی جەستەیی و دەروونی فشار هیچ نەخۆشییەکی دەروونیان نیە و زۆر زیاتر لەم ڕێژەیەش لەو نەخۆشانەدایە کەسەردانی پزیشکی هەناوی دەکەن.

بێگومان گەلێك فشار هەن لەژیانی تاکدا توشی شەکەتی و ماندوو بوونی دەکەن ئەو فشارانەی ئاشکران و کورت خایەنن تاك دەیانناسێتەوە تارادەیەك دەزانێت چۆن مامەڵەیان لەگەڵدا بکات بەڵام فشارە درێژخایەنەکان بەئاسانی دەرکیان پێناکرێت و هێدی هێدی تواناکانی تاك لەناودەبەن و توشی گەلێك نەخۆشی و نەهامەتی دەکەن. گرنگترینی ئەو فشارانەش بریتین لە:

١- فشاری کار و پیشە:

زۆرێك لەپیشەوەران و فەرمانبەران کارەکەیان بەدڵ نیە، ناچاری وایلێدەکات ئەو کارە بکەن، نەگونجان لەگەڵ هاوەڵانی کار و کەمی داهات و زۆری ماوەی کارکردن و پێنەزانینی ماندوو بونت لەلایەن کەسانی ترەوە هەمووی بەجۆرێك لەجۆرەکانی فشار دادەنرێت.

٢- فشاری خێزانی:

- جیاوازی تەمەن: **جیاوازی تەمەنی هاوژینەکان کاریگەری ئاشکرای هەیە لەسەر بوونی فشار چونکە ئەو جیاوازیە وادەکات**

هەردوو تاك نەتوانن بەپێی پێویست چێژ لەحەزو ئارەزووەکانیان وەرگرن، دەشێت بۆ ماوەیەکی کاتی یەکێکیان ئامادەبێت واز لەحەز و خولیاکانی خۆی بهێنێت بەلآم پاش ماوەیەك گرفت و کێشەکان سەرهەڵدەدەن، ڕەنگە هەندێك نمونەی کەم هەبێت کەدوو هاوسەر سەرکەوتوو بوبێتن سەرەڕای جیاوازی تەمەن بەلآم هیچ کات بوونی حاڵەتێك یان چەند حاڵەتێك ناتوانێت ئەو ڕاستیە زانستیە بگۆڕێت کەمرۆڤ ناتوانێت بەردەوام بۆ بەرامبەرەکەی بژی.

● ئاستی رۆشنبیری: **جیاوازی ئاستی رۆشنبیری کاریگەری روون و راستەوخۆی هەیە لەسەر دروستکردنی فشار بەهۆی دروستبوونی جیاوازی و لێکتێنەیگشتن لەپەروەردەی منداڵو چالاکی کۆمەلآیەتی زۆر بواری چالاکی رۆژانە.**

● خولیاکان: **جیاوازی حەزو خولیاکانی هاوسەر کاریگەری دەبێت لەسەر تاکی بەرانبەر و فشاری بۆ دروست دەکات.**

● خراپی باری دارایی: **کێشەو خراپی باری دارایی بەجۆرێکی کاریگەری فشار دادەنرێت چونکە بەم هۆیەوە فشار لەسەر هەندێك بواری تری ژیان دروست دەبێت.**

● کێشەی بەردەوام و ئاژاوە.

٣- فشاری کۆمەلآیەتی: **هەندێك چالاکی کۆمەلآیەتی پێویستی بەکات و پارەی زۆر هەیە کەلەتوانای هە موو کەس نیە.**

٤- لەدەستدان: **لەدەستدانی کەسێکی نزیك، لەدەستدانی کار و پیشە، زیان لێکەوتنی دارایی یان جەستەیی، شەرو پێکدادان و ڕوداوە سروشتیەکانی وەکو لافاو و بومەلەرزە وبورکان.**

٥- جەستەیی: بوونی نەخۆشی درێژخایەن یان نەخۆشییەك کەچارەسەری ئاسان نەبێت یان پارەی زۆری بوێت یان چارەسەری نەبێت یان جێی شەرم بێت(وەکو ئەو نەخوشیانەی لەرێی پەیوەندی سێکسەوە دەگوێزرێتەوە یان ئەو نەخۆشیانەی هەندێك ناوچەی هەستیاری جەستە توشی دەبێت رووخسار یان هەندێك ناوچەی کۆئەندامی هەرس)

٦- فشارە ناوخۆییەکان: جیاوازی زۆر لەنێوان خودی ڕاستەقینەو خودی خوازراو و رێگری کۆمەلایەتی و ئابوری و ئایینی بۆ بەدەستهێنانی.

فشار بەڕادەیەکی کەم پێویستە بۆ هاندانی هەستی بەرپرسیارێتی و داهێنان بەلام هەر کاتێك لەسەرو تواناکانی تاکەوە بوو دەبێتە فاکتەری داهێزران و لەناوبردن.

نیشانەکان:

کۆمەلێك نیشانەی جەستەیی و دەرونی و ڕەفتاری هەن کەناوبەناو لەتاکدا دەردەکەون و بێزاری دەکەن و کاریگەریان دەبێت لەسەر توانای کۆمەلایەتی و پیشەیی تاك.

١- نیشانە دەرونیەکان:

- **دلەڕاوکێ.**
- **تورەبون.**
- **خەوی ناخۆش.**
- **شپرزەیی.**

- گرفت لەبڕیاردان (ڕاڕایی).
- کەمی تەرکیز و بیرچونەوە.
- نەمانی باوەڕ بەخود.
- خۆبەکەم زانین.
- بڕیاردانی بەپەلە بەبێ لێکۆلینەوە لێی.

٢- نیشانە جەستەییەکان:

- دڵتێکەڵهاتن.
- سەرئێشە.
- خێراڵێدانی دڵ.
- هەناسە تەنگی.
- ئازاری سنگ.
- بەرزی فشاری خوێن.
- لەرزین.
- زۆر عەرەقکردنەوە.
- گرژبوون لەماسولکەکان.
- سکچون یان قەبزی.

٣- نیشانە ڕەفتاریەکان:

- توڕەبوون.
- پەنابردنە بەجگەرەکێشان.
- زۆر بەکارهێنانی چاو قاوە.
- بەکارهێنانی ئەلکحول.
- بەکارهێنانی مادەهێورکەرەوەکان.

بێگومـان ئەگەرفشـارەكان بـەردەوام بـن و تـاك پـەنا نەباتـە بـەر چارەسەر هەندێك نەخۆشی جەستەیی و دەرونی لەتاكدا بەدەردەكەون گرنگترینیان:

- بڕینی گەدە و دوانزە گرێ.
- بەرزی فشاری خوێن.
- شەكرە.
- لاوازی جنسی.
- تێكچونی سوڕی مانگانە.
- لاوازی سستمی بەرگری.
- زوو پیربوون بەهۆی پوكانەوەی هەندێك بەشی مێشك.
- زوو چرچ بوونی پێست.
- لاوازی چالاكی جەستەیی و هۆشەنگی.
- تاك لەسەرو تەمەنی خۆیەوە بەدەردەكەوێت.
- دڵەڕاوكێی گشتی.
- خەمۆكی.

چارەسەر:

زیاتر لەرێگەیەك هەیە بۆ چارەسـەری فشاری دەرونـی، بەداخـەوە گـەلێك لەئێمـە بەهیچیان ئاشـنا نـین یـان گرنگـی و نرخیـان نـازانین. لێرەدا تەنها هەنـدێك لەو رێگە چارە و رێنماییانە باس دەكـەین كـەتاك دەتوانێت سودمەند بێت لێیان و بواری پراكتیزەكردنی هەیە.

١ چارەسەرکردنی نیشانەکان: **لەرێگەی بەکارهێنانی دەرمان لەژێر چاودێری پزیشکدا چونکە زۆربەی دەرمانەکانی دژی دڵەراوکێ ئەگەری ئالودەبونیان هەیە بۆیە واباشە دەرمانی دژەخەمۆکی بەبرێکی کەم بەکاربهێنرێت. چارەسەری هزری و رەفتاری بۆ زاڵبون بەسەر هەندێك لەنیشانەکان و تورەبوندا.**

٢- دانانی پلانێك بۆ بەرەنگاربونەوەی فشار.

✓ **گۆرینی شێوازی بیرکردنەوە لەنەگەتیڤەوە بۆ پۆزەتیف وەك دەزانین ئەوانەی بەنەرێنی دەروانە شتەکان زیاتر توشی فشار دەبن وەك لەوانەی بەئەرێنی دەروانن، ئاسانترین نمونەی ئەمەش تێروانینە بۆ پەرداخێك کەنیوەی ئاو بێت کەسی نەرێنی دەڵێت نیوەی بەتاڵەو خەفەت دەخوات بەڵام ئەرێنی دەڵێت نیوەی ئاوەو شادمانە.**

✓ **کاتێك هەندێك ئەرك دەزانیت لەسەروتوانای خۆتەوەیە مەچۆرە ژێر فشاری کەسانی تر و رووگیر مەبە لەوەی داوای لێبوردن بکەی کەناتوانیت ئەم کارە بکەی بەڵکو بریار بەو لەسەرو توانای خۆتەوە کار مەگرە ئەستۆ.**

✓ **لەکاتی بونی کێشەیەکدا هەوڵبدە لەگەڵ کەسە نزیك و باوەر پێکراوەکانتدا باسی بکەیت ئەگەر کەس نەبوو دەتوانیت بەرامبەر ئاوێنە دانیشیت و بۆ خۆت بدوێیت یان بەرامبەر پەیکەرێك یان پەرمیەك بێنەو ئەوەی هەستی پێدەکەیت بینوسە، دڵنیابە بەو شێوازانە برێك هێمن دەبیتەوە و فشارەکەت روو لەکەمی دەکات.**

✓ خۆ ڕاهێنان لەسەر هونەری چارەسەری فشار و کێشە بەوەی پێنوس و پەڕە(کاغەز) بێنیت و پێناسەی کێشەکەت بنوسە، هۆکاری کێشەکە، ڕێگە چارەکانی کەلەتوانادایە، سودو مەترسی هەر ڕێگەیەك پاشان لەگەڵ هاورێیەك یان زیاتر گفتوگۆ بکە سەبارەت بەو شتانە تاکو بزانیت کام ڕێگەیان باشترینە.

✓ ڕێکخستنی کارەکان و شمەکەکان بڕێکی زۆر کاتت بۆ دەگەڕێتەوە و فشارت کەمتر دەبێت لەچاو ئەو کەسانەی کاتێکی زۆر دەکوژن بەگەڕان بەدوای فایلێکدا.

✓ با هیواکانت سنورداربن و خەیاڵی نەبن و ئەگەری جێبەجێ کردنیان هەبێت.

✓ خشتەی دروست دابنێ بۆ کارەکانت لەگرنگەوە بۆ کەمتر گرنگ و پاشان بۆ کارە سادەکان.

✓ گۆڕینی شێوازی ژیان:

○ پەیرەوی کردنی سستمێکی خواردنی دروست کەهاوسەنگی خۆراکی ڕاگرێت.

○ وەرزشکردن بەشێوەیەکی دروست ئەو وەرزشەی لەگەڵ تەمەن و تواناتدا دەگونجێت.

○ شێلان بەتایبەتی شان و مل. (بەڵام بە ئاراستەی ماسولکەکان و بەشێوازی زانستی دروست).

○ وەرگرتنی حەمامی گەرم چونکە دەبێتە هۆی خاوبونەوە بەتایبەتی ئەو حەمامانەی کەئاوگرەی (بانو)ی هەیە.

○ چێژوەرگرتن لەچالاکی تر نوێژکردن، مۆسیقا، خوێندنەوە.

○ وەرگرتنی بری پێویست لەنوستن بەپێی تەمەن کەنزیکەی (٧-٨) کاژێرە.

○ راهاتن لەسەر هونەری خۆخاوکردنەوە کەگرنگیەکی گەورەی هەیە لەکەمکردنەوەی فشار. لەرێگەی هەناسەی قوڵەوە یان جەلسەی خەیاڵ بەوەی زینگەیەکی ئارام و خۆش بۆ خۆت بسازێنیت بۆ چەند کاژێرێك یان چەند خولەکێك رۆژانە لەو کەشەدا بژیت کەس ناتوانێت سنوری خەونەکانت دیاری بکات و هیچ رێگرێکی ئابوری و کۆمەڵایەتی نیە بۆ ئەو حاڵەتە.

○ وەرگرتنی مۆڵەت مانگانە یان کۆکردنەوەی رۆژەکانی مۆڵەت لەکۆتایی ساڵدا و گەشتکردن یان بەسەربردنی کات دوور لەجەنجاڵی کار.

○ بیرت نەچێت گەشبینی سەرەتای رەوینەوەی هەموو فشارەکانە.

سەبارەت بە بڕواداران:

● بڕوادار دوورترین کەسە لە فشارەوە چونکە خوای بەخشندە چارەسەرێکی بەهێزی پێبەخشیوە ئەویش ئارامگرتنە، ﴿وإِن تصبِرُوا وتتقُوا فإِنَّ ذلك مِنْ عزْمِ الأُمُورِ﴾ (آل عمران: ١٨٦). ئەگەر خۆراگر بن و پارێزکاربن و لەخوا بترسن (لەسنور دەرنەچن)، ئەوە بەراستی ئەو هەڵوێستە لە کارە پەسەند و کردەوە پایەدارەکانە.

بێباوەر وا دەروانێتە دونیا کە کۆتایی هەموو شتەکانە و ژیانی پاش مردن نیە ئەمەش ئازارەکانی زیاتر دەکات و فشارەکانی چەند هێندە دەبنەوە چونکە چارەسەرێك بۆ کێشەو خەمەکانی بەدی ناکات.

بەڵام تاكی بروادار ئارامگرە لە بەر رەزامەندی خوا و لە رێی ئارامگرتنەوە بە هێمنی و لەسەرخۆ چارەسەری فشارەكانی دەكات، لە توندترین و ناخۆشترین فشاردا بە قەزای خوای بەخشندە رازیەو شادمانە هەر لەبەر ئەومیە پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ دەفەرموێت (عجبت لحال المؤمن... إذا أصابته ضراء صبر فكان خيراً له، وإن أصابته سراء شكر فكان خيراً له). (سەرم سورماوە لە حاڵی بروادار، ئەگەر ناخۆشی بەسەردا بێت ئارام دەگرێت بەمەش خێری دەست دەكەوێت، وە ئەگەر خۆشی توشبێت سوپاسگوزارە خێری دەست دەكەوێت.

﴿واصبِرُوا إنَّ اللهَ مَعَ الصَّابرِينَ﴾ (الأنفال: ٤٦). ئارامبگرن خوا لەگەڵ ئارامگراندایە ئایا لەوە جوانتر و خۆشتر هەیە خوات لەگەڵدا بێت ئایا ئەمە خۆی لە خۆیدا بەس نیە بۆ ئەوەی چارەسەری فشاربكات هەر جۆرە فشارێك بێت.

- ﴿والَّذِينَ صَبَرُوا ابتِغاءَ وَجهِ رَبِّهِمْ وأقَامُوا الصَّلاةَ وأنفَقُوا مِمَّا رَزَقنَاهُمْ سِرًّا وَعلانِيَةً ويَدرَءُونَ بالحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أولئِكَ لَهُمْ عُقبَى الدَّار ★ جَنَّاتُ عَدنٍ يَدخُلُونَها وَمَنْ صَلَحَ مِنْ آبَائِهِمْ وأزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّاتِهِمْ والمَلائِكَةُ يَدخُلُونَ عَلَيهِمْ مِنْ كُلِّ بَابٍ ★ سَلامٌ عَلَيكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقبَى الدَّارِ﴾ (الرعد: ٢٢-٢٤).

ئەوانەش كە دانیان بە خۆداگرت و بەئارام بوون بۆ بەدەستهێنانی رەزامەندی پەروەردگاریان و نوێژەكەشیان بە چاكی ئەنجام داوە و لەو رزق و رۆزیەی پێمان بەخشیوون بەخشیویانە، بە

نهێنی و ئاشکرا و بە چاکەکاری و شێوازی جوان پاڵبە نادروستی و هەڵـە و خراپەکاریــەوە دەنــێن، ئـا ئەوانــە ســەرەنجامەکەیان ئــەو خانووبـەرە (رازاوەیەیـە لـە بەهەشـتدا. کـە باخـەکانی بەهەشـتی - عەدنە- بۆیان رازاوەتەوە، بەشادیەوە دەچنە ناوی، هاوڕێ لەگەڵ هەر کەسـێك چـاك و پـاك و خواناسـە لـەباوو بـاپیران و هاوسـەرانیان و نــەوەکانیان، جــا فریشــتەکان دەچــن بــۆ ســەردانیان لەهــەموو دەروازەکانــەوە. دەلـێن سـڵاوتان لێبێـت بـەهۆی خۆگرتنتانـەوە (لـە کێشەکانی ژیان، لـە بەرابـەر گاڵتـەجاریی خوانەناسـان) کـەوابوو ئـای چەنـدە جێگە و ڕێگەیەکی خۆشتان بۆ خۆتان مسۆگەرکرد.

• هەندێك کات بەهۆی گرفتی داراییەوە تاك هەست بە فشار و بێزاری دەکات و بێئومێدی روویتێدەکات بۆیـە قورئـان پێمـان دەفەرموێت نەوەکانتان لەبەر ترسی برسی مەکوژن پـەروەردگار رۆزی ئێـوە و ئـەوانیش دەدات.﴿ولا تقتلـوا أولادكـم مـن إمـلاق نحن نرزقكم وإياهم﴾ (الأنعام١٥١)

• هەندێك کات بەهۆی گرفتـی دەرونیـەوە مـرۆڤ هەسـت بـە نائومێـدی و نارەحــەتی دەکــات بۆیــە ئیســلام داوای لێــدەکات خــاوەن دەرونێکــی ئــارام و هــێمن بێــت. ﴿یـا أيتهـا الـنفس المطمئنة* ارجعي إلى ربك راضية مرضية﴾ (الفجر٢٧.٢٨)

• تـرس لـەمردن یەکێکـە لـە فشـارەکانی ژیـان کـە قورئـان پێناسەی ژیـان و مـردنمـان بـۆ دەکـات بـە بـروادار دەڵێـت ئـەوەی

مـردن و ژيـانی بـەديهێناوە بـۆ ئـەوەی تاقيتـان بكاتـەوە كـە كـردەوەی كامتـان باشـترە وەهـەر ئـەو بـالاّ دەسـت و لێخۆشـبووە. ﴿الـذي خلـق المـوت والحيـاة ليبلـوكم أيكـم أحسـن عمـلا وهـو العزيـز الغفور﴾ (الملك٢)، بۆيە تاكی بـراوادار دڵنيايـە لـەوەی دوای مـردن ژيانێكی تر هەيە كە پاداشتی كارە چاكەكانی وەردەگرێت و هـەر سـتەمێك لـەم دونيـادا بەرانبـەری بكرێـت ئەگـەر دادگاكـانی سەرزەوی نەتوانن دادگـەری بكـەن و مـاف وەربگرنـەوە ئـەوە لای خوا مافەكانی پارێزراوە و وەردەگيرێتەوە.

• زۆرجار كاتێك مرۆڤ هەڵەيەك يان گوناهێك دەكات هەست بـە نارەحـەتی و بێـزاری دەكـات و دەسـتدەكات بـە لۆمـەكردنی خـود، هەنـدێك كـات دەگاتـە ئاسـتی دڵەراوكێ و خـەمۆكی بۆيـە پەروردگار لە پەرتوكە پيرۆزەكەيدا دەفەرموێت ئـەی بەنـدەكانم ئەی ئەوانەی كە خۆتان زۆر گوناهبار كردووە نائومێد مەبن لـە ميهرەبـانی و بـەزەيی خـوا چـونكە بێگومـان خـوا لەهـەموو گوناهـەكانتان خـۆش دەبێـت بەراسـتی هـەر ئـەوە لێبـوردەی بەبەزەييە. ﴿قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا مـن رحمـة اللـه إن اللـه يغفـر الـذنوب جميعـا إنـه هـو الغفـور الـرحيم﴾ (الزمر٥٣)

• ئەوانەی كە كاتێك كردەوەيـەكی ناشـرين دەكـەن يـا سـتەم لە خۆيان دەكەن كە يادی خوايان كـردووە ئينجا داوای لێبـوردن

دەكەن بۆ گوناهەكانیان كێ دەبورێت لە گوناهەكان جگە لە خـوا
﴿والـذين إذا فعلـوا فاحشـةً أو ظلمـوا أنفسـهم ذكـروا اللـه فاسـتغفروا لذنوبهم ومن يغفر الذنوب إلا الله﴾ (آل عمران١٣٥)

• دەشـێت تـاك بـەهۆی كەڵەكـەبوونی گرفتـەكانی ژیـان و خراپی باری دارایی و ماندوو بوونی جەستە و مێشكی دونیای لا تەسك بێتەوەو وا گومان بـەرێت هـەموو دەروازەكـان داخـراون و توشـی نائومێدی ببێت بۆیـە خـوای بەخشـندە لـە قورئانـدا بـۆ ئەوانـەی كـە دەگەنـە ئـەو حاڵەتـە پـڕ ناسـۆری و نائومێدیـە دەفەرموێت هەر كەسێ خواناس بێت (بەتەقوا بێت) خوا دەروی لێدەكاتەوە، وە رزق و رۆزی دەدات لەلایەكەوە كە بەخەیاڵیـدا نەهاتووە وەهەر كەسێ پشت بەخوا ببەستێت ئەوە خوای بەسە.
﴿ومن يتق الله يجعل له مخرجا ★ ويرزقه من حيث لا يحتسب ومن يتوكل على الله فهو حسبه﴾ (الطلاق ٢-٣)

• مردن (لەدەستدان) لـەرووی زانسـتیەوە یەكێكە لـە فشارە گـەورەكانی ژیـان بۆیــە لــە قورئانــدا دەفــەرموێت مــژدە بــدە بەوانەی ئارامگرن كاتێك كەبەڵایەكیان بەسـەردێت دەڵـێن ئێمـە هەر هی خواین و هەر بۆلای ئەو دەگەرێینەوە ئـا ئەوانـە درووود و بەزەیی بەسەریاندا دەبارێـت لەلایـەن پـەروەردگارەوە. ﴿وبشر الصابرين الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون ★ أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون﴾، (البقـرة: ١٥٥ — ١٥٧)

بەشی حەوتەم:

کاریگەری دەرونی پەرزشتەکان

نوێژ و کاریگەری دەروونی

ڕۆژوو و کاریگەری دەروونی

زەکات و کاریگەری دەروونی

حەجکردن و کاریگەری دەروونی

کاریگەری پەرزشتەکان لەسەر لایەنی دەروونی

کاریگەری پەرزشتەکان لەسەر لایەنی دەروونی

گومانی تێدا نیە لە ئاینی پیرۆزی ئیسلامدا کۆمەڵێك پایە هەیە کە زۆر گرنگن ئەویش پەرزشتەکانە و هەر یەکەیان گرنگی خۆی هەیە لە ژیانی تاکدا لەهەموو رووەکانەوە، بەڵام بابەتی سەرەکی ئێمە لایەنی دەروونیە بۆیە تەنها باس لەو لایەنە دەکەین.

نوێژو کاریگەری دەروونی

دیارە یەکێك لە پێویستیەکانی نوێژ بریتیە لە دەست نوێژگرتن بۆیە گرنگە باس لە گرنگی دەست نوێژ بکەین.

ئاشکرایە پەیامی یەکەمی دەستنوێژ خۆپاکراگرتنە و بۆ ئەوەی بەپاکی بچێتە ناونوێژەوە و لەبەردەم زاتی خوای بالادەستدا بەشێوەیەکی پاکوخاوێن بێت، بۆیە لە زیاتر لە ئایەتێکی قورئاندا باس لە گرنگی خۆپاکراگرتن دەکات.

- ﴿ وينزل عليكم من السماء ماءاً ليطهركم به ويذهب عنكم رجز الشيطان﴾ (الأنفال: ١١).

بارانیشی لە ئاسمانەوە بۆ باراندن تا پاکتان بکاتەوە پیسی شەیتان لە ئێوە دوور بخاتەوە.

- ﴿ وثيابك فطهر﴾ (المدثر: ٤)

پۆشاکەکانت پاکراگرە.

- ﴿فيه رجال يحبون أن يتطهروا والله يحب المطهرين﴾ (التوبة: ١٠٨)

پیاوانێکی تیایە پێیان خۆشە پاکوخاوێنبن و خوا ئەوانەی خۆشدەوێت کە پاکوخاوێنن.

- ﴿ إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين﴾ (البقرة: ٢٢٢).
- پەروەردگار تۆبەکاران و پاکژکارانی خۆش دەوێت.
- ﴿ يا أيها الذين ءامنوا لا تقربوا الصلاة وأنتم سكارى حتى تعلموا ما تقولون ولا جنباً إلا عابري سبيل حتى تغتسلوا وإن كنتم مرضى أو على سفر أو جاء أحد منكم من الغائط أو لامستم النساء فلم تجدوا ماءاً فتيمموا صعيداً طيبا فامسحوا بوجوهكم وأيديكم إن الله كان غفوراً رحيما﴾ (النساء: ٤٣).

ئەی کەسانێك کەباوەرتان هێناوە، نزیکی نوێژ مەبنەوە کاتێك سەرخۆشن، هەتا بزانن چی دەلێن، هەروەها نزیکی (جێگای) نوێژ مەبنەوە کاتێك لەشتان گرانە، مەگەر تێپەربن (بەمزگەوتدا) هەتا خۆتان دەشۆن، ئەگەر ئێوە نەخۆش بوون یان لە سەفەردا بوون یان کەسێك لە ئێوە هاتەوە لە شوێنی دەست بەئاوگەیاندن یان جووت بوون لەگەڵ خێزانەکانتان، ئاوتان دەست نەکەوت بەخۆڵێکی پاك تەیەموم بکەن، بەو خۆڵە روخسار و دەستەکانتان تەیەموم بکەن، بەراستی خوا هەمیشە سرمرەوی گوناە و تاوانەکانە.

- پێغەمبەری ئازیز دەفەرموێت کاتێك بەندە دەستنوێژ دەگریت، بەشتنی دەستی گونەهاکانی لەدەستی دێنە دەرێ، بەشتنی روخساری گونەهەکانی لە روخساری دێنە دەرێ، بەشتنی پەلەکانی و مەسحکردنی سەری گوناهەکانی لە پەلکان و سەری دێنە دەرێ، بەشتنی پێکانی گوناهەکانی لەپێکانیەوە دێنە دەرێ.

"إن العبد إذا توضأ فغسل يديه، خرت خطاياه من يديه، فإذا غسل وجهه، خرت خطاياه من وجهه، فإذا غسل ذراعيه ومسح برأسه، خرت خطاياه من ذراعيه ورأسه، فإذا غسل رجليه خرت خطاياه من رجليه " رواه بن ماجة.

بێگومان دەستنوێژ گەلێك سوودی جەستەیی و دەرونی هەیە لێرەدا تەنها باس لە سوودە دەرونیەکانی دەکەین:

١- کەمکردنەوەی دڵەراوکێ و شلەژان.

٢-کەمکردنەوەی تورەیی و زیان گەیاندن و بۆیە پێغەمبەری خۆشەویست ﴿د.خ﴾ ئامۆژگاریمان دەکات لەکاتی تورەییدا دەست نوێژ بگرین " فإذا غضب أحدكم فليتوضأ " رواه الترميذي. **بەپێی زانستی سەردەم کاتێك تاك تورە دەبێت واباشە شوێنە بەجێبهێلێت و بجێت خۆی فێنك کاتەوە دیارە دەست نوێژ هەردوو ئامانجە دەپێکێت هەم دوور کەوتنەوە لەو ناوەندەی تورەبوون دروست دەکات، لەهەمان کاتدا خۆفێنك کردنەوەشە و کارکردنە سەر ئاستی ئەدرینالین بۆ دابەزین، لەهەمان کاتدا خوێندنی زیکرەکانی کاتی دەست نوێژ ئارام بەخشیەکی ترەو تاك هەست بە ئارامی و شادمانیەکی زۆردەکات.**

٣-جولەی پەلەکان لەکاتی دەست نوێژو رژانی ئاو بەسەریاندا و پاکبونەوەی پێست لە چەوری سودی زۆر بە خانەکانی پێست و چالاکبونی مولولەکانی خوێن دەگەیەنێت. ئەمەش دەبێتە هۆی هێوربونەوە.

٤- چاكی و پاكی و جوانی روخسار متمانەو ئارامی بەتاك دەبەخشێت.

٥-شوردنی پەلەكان و دەست هێنان بە پەنجەكانی پەلەكانی خوارەوە و نێوان پەنجەكان جۆرە شێلانێكە دەبێتە هۆی خاوبونەوە و ئارام بەخشین، بەداخەوە زۆر كەس كاتێك دەست نوێژ دەگرن تەنها ئاو دەرشێنن بەسەر پەلەكاندا بەبێ ئەوەی جولەی پێویست بكەن بەو بیانوەی كە پەلەكانیان پاكە و پێویست بەوە ناكات پەنجەكانی پێیان دەستی پێدابێنن لەكاتی شتندا بەمەش تەنها سود لە بەشی یەكەمی دەست نوێژ وەردەگرن كە شتنە بەڵام بەشەكەی تری كە جولەی پەلەكانە و شێلانە لێی سود مەند نابن، بۆیە دەبینیت پاش دەستنوێژیش هێشتا بەتەواوی هێور نەبۆتەوە كە ئەوە ئامادەباشییەكی گرنگە بۆ نوێژكردن.

٦- دەست نوێژ پێش ئەوەی پاكردنەوەی جەستە بێت خۆ ئامادەكردنی دەرونی و روحیە بۆ دیداری خوای بەخشندە و هێوركردنەوەی مێشكە لەهەر نارەحەتیەك و سەرەتایەكە بۆ خۆئامادەكردن دانان بەگوناهەكان و داوای هاوكاری و یارمەتی لە ئەو كەسەی هیچ كات بەندەكانی نائومێدناكات.

نوێژ بەیەكێك لە پایە هەرە گرنگەكانی ئیسلام دادەنرێت و رۆژانە تاك فرمانە لەسەری كە لایەنی كەم پێنج جار نوێژ بكات، خوای بەخشندە لە زیاتر لە ئایەتێكدا باسی فەرزبوون و گرنگی نوێژ دەكات، لێرەدا هەندێك لەو ئایەتانە ئەژمار دەكەین.

﴿ فصل لربك وأنحر﴾ (الكوثر: ٢)

نوێژ بکە بۆ پەروەردگارت و قوربانی سەرببڕە.

﴿ وأقيموا الصلاة وءاتوا الزكاة واركعوا مع الراكعين﴾ (البقرة: ٤٣)

نوێژبکەن و زەکات بدەن و لەگەڵ کرنۆشبەراندا کرنۆش ببەن.

﴿ وأقيموا الصلاة وءاتوا الزكاة وماتفعلوا من خير تجدوه عند الله إن الله بما تعملون بصير﴾ (البقرة: ١١٠)

نوێبکەن و زەکات بدەن، ئەوەی دەیکەن لە چاکە لای پەروەردگار دەستان دەکەوێتەوە پەروەردگار بینەری کردەوەکانتانە.

﴿ حافظوا على الصلوات والصلاة الوسطى وقوموا لله قانتين﴾ (البقرة: ٢٣٨)

ئاگاداری نوێژەکانتان بن بەتایبەتی نوێژی ناوەراست (عەسر) لەنوێژدا بوەستن بۆ خوا بەگەردن کەچی.

﴿ فإذا قضيتم الصلاة فاذكروا الله قياما وقعودا وعلى جنوبكم فإذا اطمأننتم فأقيموا الصلاة إن الصلاة كانت على المؤمنين كتابا موقوتا﴾ (النساء: ١٠٣).

کاتێك نوێژەکانتان بەجێهێنا، ئەوسا یادی خوا بکەن بەپێوەو بەدانیشتنەوە و لەسەرتەنیشت(پاڵکەوتن)موە، هەرکات دڵئارام بوون ئەو کات نوێژەکانتان بەرێکوپێکی بکەن بەراستی نوێژ هەمیشە لەسەر باوەرداران فەرزکراوێکی کات بۆ دیاری کراوە.

﴿ وأن أقيموا الصلاة واتقوه وهو الذي إليه تحشرون) (الأنعام: ٧٢).

نوێژەكانتان بكەن و فرمانی خوا جێبەجێبكەن هەمووتان بۆلای ئەو دەگەڕێنەوە.

﴿ فإن تابوا وأقاموا الصلاة وءاتوا الزكاة فإخوانكم في الدين ونفصل الأيات لقوم يعلمون﴾ (التوبة: ١١).

ئەگەر پەشیمان بونەوە و نوێژیان كرد و زەكاتیان دا ئەوە براتانن لە ئایینـدا، ئێمە بەڵگەكان روون دەكەینەوە بۆ گەلێك كە دەیزانن. ﴿ قل لعبادي الذين ءامنوا يقيموا الصلاة وينفقوا مما رزقناهم سراً وعلانية من قبل أن يأتي يوم لا بيع فيه ولا خلال﴾ (إبراهيم: ٣١).

ئەی محمد بە بەندەكانم بڵێ ئەوانەی باوەڕیان هێناوە، بەرێكی نوێژبكەن و لەوەی پێمان داون ببەخشن، بەنهێنی و ئاشكرا، پێش ئەوەی رۆژێك بێت نەكڕین و فرۆشتنی تیادایە نە دۆستایەتی.

وقال تعالى: ﴿ وأقيموا الصلاة ولا تكونوا من المشركين﴾ (الروم: ٣١).

نوێژەكانتان بەرێكوپێكی بكەن و لە بێباوەڕان مەبن.

﴿ ماسلككم في سقر★قالوا لم نك من المصلين﴾ (المدثر: ٤٢-٤٣).

چی ئێوەی خستۆتە دۆزەخەوە ووتیان لە ئێمە لە نوێژكەران نەبووین.

﴿ إن الإنسان خلق هلوعا★إذا مسه الشر جزوعا ★ وإذا مسه الخير منوعاً★ إلا المصلين★الذين هم على صلاتهم دائمون﴾ (المعارج: ١٩-٢٣)

مرۆڤ دروستكراوە بە چاوچنۆكی و تەنگەتیلكە كەناخۆشییەكی توش ببێت هاوار و ناڵە دەست پێدەكات كە سامانیش رووی تێبكات

دەیگرێتــەوە (لەخــەڵکی) تــەنها نوێــژخوێنان نــەبێت، ئەوانــەی بەردەوامنن لە نوێژەکانیان.

زیـاتر لـە فەرمودەیـەکیش هەیـە بـاس لـە نوێـژکردن دەکـات -: دەفـەرموێت پێـنج نوێژەکـە و هـەینی بـۆ هـەینی و رەمـەزان بـۆ رەمەزان گوناهەکان ئەشواتەوە بەمەرجێك گوناهی گەورە نـەبێت. " الصلوات الخمس، والجمعة إلى الجمعة، ورمضان إلى رمضان، مكفـرات لما بينهن، ما اجتنبت الكبائر " (احمد)، هەروەها دەفەرموێت لە نێوان بەندە و کوفر یان هاوەڵدروستکردن بۆ خوا وازهێنانە لە نوێژ " عـن جـابر -صـلى الله عليـه وسـلم- قـال: سمعـت رسـول الله صـلى الله عليـه وسلم يقول: (بين العبد وبين الكفر أو الشرك ترك الصلاة)" (احمد)

گرنگترین کاریگەریە دەرونیەکانی نوێژ لەسەر تاك:

١- بەدەوامی پەیوەندی نێوان تاك و خوا رۆژی پێنج جار لایـەنی کەم و بە دڵ و زمان و جەستە.

٢- کەمبونەوەی دڵەراوکێی و خـەمۆکی و هەسـتکردن بـەنزیکیت لە خوای بەخشندە و باڵادەست.

﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (البقرة ٢٧٧)

ئەوانــەی کــەباوەریان هێنــاوە و کــردەوە باشــەکانیان کــردووە و نوێــژەکانیان بــە هــۆش و گۆشــەوە کــردووەو زەکاتیــان داوە تــەنها پاداشـتیان لای پەروەردگاریانــە وەهـیچ ترسـێکیان لەبـەر نیـە وهـیچ فەخەتێك رویان تێناکات.

٣- شانازی کردن به موسولمان بونت و پەیرەوکردنی ئاینەکەت ئەمە خۆی لە خۆیدا چێژێکی تایبەتی هەیە.

٤- نوێژکردن باشترین چارەسەرە بۆ تورەیی و هەڵچوون بەلام نوێژێك بە خشوع بێت نەك تەنها لەکۆڵکردنەوە. چونکە ئەو نوێژەی خشوعی لەگەڵدا بێت وا لەتاك دەکات هۆشپێدانی باشتر بێت و زاڵبێت بەسەر بیرکردنەوەکانی خۆیدا و لەژیانی رۆژانەی کەمتر هەڵەبکات.

٥- بەیەکێك لە چارەسەرە گرنگەکان دادەنرێت بۆ بێخەوی بەتایبەتی ئەگەر تاك لەکاتی نوێژدا خشوعی هەبێت و پاش نوێژ بەراستی بپارێتەوە لە خوای بەخشندە و بەڵێن بدات هەڵەکانی دووبارە و چەند بارە نەکاتەوە هەست بەئارامی دەکات و بەتەواوەتی خاوبونەوە لە ماسولکەکانی رودەدات و گرژی نامێنێت و چاوەکانی بەئارامتر دەچنە خەو.

٦- هەر یەکە لەئێمە دەشێت ناوبەناو گوناه بکات چ ئەوەی ئاگای لێبێت یان ئاگای لێی نەبێت، بۆیە نوێژ ئەو رەحمەتەیە کەخوای بەخشندە گوناهەکانی تاکی پێدەشواتەوە رۆژی پێنج جار، وەك چۆن ئەگەر روبارێك لەبەردەم ماڵەکەت بێت رۆژانە پێنج جار خۆت بشۆیت جەستەت پاکوخاوێن دەبێت نوێژیش هاوشێوەی ئەوە گوناهەکان دەشواتەوە. " أرأيتم لو أن نهرا بباب أحدكم يغتسل فيه كل يوم خمس مرات هل يبقى من درنه شيء ؟ قالوا: لا يبقى من درنه شيء. قال: فكذلك مثل الصلوات الخمس يمحو الله بهن الخطايا " (رواه البخاري ومسلم)

٧- هەتا لە نوێژکردن خشوعت زیاتر بێت زیاتر هەست بە ئارامی و چێژدەکەیت و رزگاربونت لە گرفت و کێشەکانی ژیان ئاسانتر دەبێت و خەم و پەژارەی دونیا کەمتر کاتت دەبات و هەمیشە هەست بە پالپشتی خوای میهرەبان دەکەیت. ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ * الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ﴾ (المؤمنون ١-٢). بەراستی بڕواداران رزگار دەبن (سەرفرازدەبن) ئەوانەی لە نوێژەکانیاندا لەخوا ترسن (گەردن کەچن بۆ خوا)

٨- بینینی کۆمەڵە کەسێك و تێکەڵبوونی کۆمەلایەتی کەتاك هەست بە پاڵپشت و بوونی هاورێ دەکات.

٩- بەئاگابوون لە دراوسێ و هاورێ و کەسانی مزگەوت و بەشداری کردن لە چالاکییە کۆمەلایەتیەکان بە خۆش و ناخۆشەوە. بۆیە پێغەمبەر موسولمانان بەجەستەیەك وەسف دەکات کاتێك شوێنکی ئازاری هەبێت هەموو جەستەی بە بێداری و تا بەئاگادەبن بۆی. "مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى" (متفق عليه) لە فەرمودەیەکی تردا دەفەرموێت بڕوادار بۆ بڕوادار وەك بینایەك وایە بەشەکانی یەکترپتەودەکەن. "المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضا "(مسلم).

١٠- کاتێك تاك بەرانبەر خوای بەخشندە دەوەستێت و داندەنێت بە گوناهەکانی خۆی و بێشەرم و شکاندن داوای لێخۆش بوون دەکات و لەهەمان کاتدا بەوەوە ناوەستێت داوای داپۆشین و بەخشینیش

دەكات، ئەمە تەنها بۆ زاتی خوای گەورە دروستە دەنا چ زاتێك هەیە تۆ بتوانیت لەسەر زەوی ئەو، بەرچاوی ئەوەوە، پاش خواردنی رزقەكانی ئەو، گوناه بكەیت و هەڵە بكەیت و داوای لێخۆش بوون و بەخشینیش بكەی. هەر ئەمە واتلێدەكات هەست بە ئارامی و متمانە و هێوربونەوە بكەیت.

١١- باشتربوونی لایەنی بیركردنەوەو هۆش پێدان بەوەی پێویستت بەخشوع و لەبەركردنی قورئانە.

١٢- پەیوەست بوون بەكات و بەهێزبوونی كەسێتی. بۆیە پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ دەفەرموێت خۆشەویسترین كار لای خوا كردنی نوێژەكانە لەكاتی خۆییدا.

" عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: سألت النبي صلى الله عليه وسلم أيُ العمل أحبُ إلى الله تعالى، فقال: " الصلاة لميقاتها " وفي رواية " الصلاة على وقتها " (رواه البخاري ومسلم).

١٣- بێگومان هەموو نوێژێك گرنگی و سودی هەیە بەڵام لەپاش نوێژە فەرزەكان شەونوێژی گرنگی تایبەتی هەیە بۆ پاراستنی جەستە لەزۆر نەخۆشی و بەخشینی هەستی ئارامی و شادمانی بەتاك زۆر لەوە زیاتر كە زانست پەی پێبردووە. " وأفضل صلاة بعد المكتوبة صلاة الليل " (رواه مسلم).

١٤- هەستكردن بەهاونرخی خوێت كاتێك دەبینیت هەمووان ملكەچن بۆ خوا و جیاوازی نیە لە هەژارو دەولەمەند، لاواز و بەهێز، پیشەوەر و بێكار، دەستەلاتدار و بێدەستەڵات، تەنها بە تەقوا

نــەبێت ئــەویش لەدڵدایــە و دەتوانیــت تــۆ لەهــەموو کــەس بەتەقواتربیت.

١٥- پتـەوبوونی پەیوەنـدی کۆمەڵایـەتی و کاتێـك گرفتـت دەبێـت زیـاتر لـە کەسـێك بەهاناتـەوە دێـت زۆر کـات پـێش ئـەوەی کەسـە نزیکەکانی خۆت بگات.

١٦- لـە نوێـژی هەینیـدا کۆمەڵەکـە گـەورەتر دەبێـت هەنـدێك تـر لـەدەرەوەی بازنـەی دراوسـێ دەبینیـت و بـەئاگادەبیت لـە بـارودۆخی کۆمەڵایەتیان.

١٧- نوێژی جەژن تام و چێژێکی تایبـەتی هەیـە و جەژنـە پـیرۆزە لەنێوان موسمانان لەو کاتەدا خۆشی ئارامیەکی ترت دەداتێ.

١٨- بێگومان پاداشتی نوێژی جەماعەت لە نوێـژی تـاك زیـاترە بـە نزیکەی (٢٥) هێنـدە، چونکە بەهەر هەنگاوێك بۆ مزگەوت خێرت بـۆ دەنوسرێت و بەهەر هەنگاوێکی گەرانەوە گوناهت دەشواتەوە و سلاو کردنت لە موسولمانان خێـرە و وەڵامدانـەوەت بـۆ سلاوی ئـەوان هـەر خێرە و جێبەجێکردنی سونەکانی چونە مزگەوت و سـونەتی نوێـژی مزگەوت هـەمووی هـەر خێـرە، بـەدووربونت لەهەڵە لـەکاتی نوێـژدا خێرێکی ترە. " صلاة الرجل في الجماعة تضعف على صلاته في بيتـه وفي سوقه خمسة وعشرين ضعفاً " (متفق عليه).

١٩- لـە رۆژگـاری ئـەمرۆدا زۆر بـاس لـە ووزەی ئـەرێنی و نـەرێنی دەکرێت (پۆزەتیف و نەگـەتیف) لـەو بـاوەرەدا نـیم هـیچ چـالاکیەك هێندەی نوێژ ووزەی ئەرێنی بدات بە تاك.

٢٠- نوێـژ وات لێـدەكات لـە خراپـە و خراپـەكاری دوور بكەوێتـە، هـەموو سەرچـاوەكانیش كـۆكن لەسـەر ئـەوەی كاتێـك تـاك كـارێكی خراپـە دەكـات هەسـت بـە نائـارامی و دڵـەراوكێ دەكـات و تـرس دایدەگرێت و هەندێك كات دڵتەنگی و خەمۆكی و لۆمـەكردنی خـود.

﴿اتلُ مَا أُوحِيَ إِلَيكَ مِنَ الكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنهَى عَنِ الفَحشَاءِ وَالمُنكَرِ وَلَذِكرُ اللَّهِ أَكبَرُ وَاللَّهُ يَعلَمُ مَا تَصنَعُونَ﴾.
(العنكبوت ٤٥)

بخوێنـەرەوە ئـەو قورئانـەی كەسـروش كـراوە بـۆت، نوێژبكـە بێگومان نوێژ بەرگری دەكات لـە كـاری ناشـرین و ناسـەند وەزیكـر و یادی خوا گەورەترە لەهەموو شتێك خـواش بەهـەركارێك كەدەیكـەن دەزانێت.



رۆژو کاریگەری دەرونی

یـەکێکی تـر لەپایـە گرنگـەکانی ئیسـلام، رۆژوگرتنـە، چ رۆژووی مـانگی رەمـەزان کـە فـەرزە لەسـەر هـەموو موسـوڵمانێك بەمـەرجێك بیانویەکی شەرعی نەبێت تا رۆژووە سونەتەکان بێـت (دوو شـەممە و پێنـج شەممە، یەکەم شەش رۆژی مانگی شوال لە ٢ی شـەوالەوە، نـۆ رۆژی یەکـــەمی ذي الحجـــة یـــان تـــەنها رۆژی عەرەفـــە، نـــۆ و دەی موحەرەم،، سێ رۆژی ناوەراستی هـەموو مـانگێکی ئیسلامی کـەمانگ لەپربوندایە (١٣،١٤،١٥ ی مانگی کۆچـی). بێگومـان ئـەم فـەرزە گرنگـە بێ سودی جەستەیی و دەرونی و کۆمەڵایەتی نیە، لێرەدا تـەنها بـاس لە سودی کۆمەڵایەتی و دەرونی دەکەین:

هەندێك لەو ئایەت و فەرمودانەی باس لە رۆژوو دەکەن:

١- ﴿يا أيُها الذين آمنوا كُتبَ عليكُمْ الصّيامُ كمَا كُتبَ على الـذين من قبلِكُمْ لعلكُمْ تتقُون﴾ (سورة البقرة ١٨٣)

ئەی ئەوانەی باوەرتان هێناوە رۆژوتان لەسـەر نوسـراوە هـەروەك ئەوەی نوسراوە لەسەر ئەوانەی پێش ئێوە بەڵکو خۆتان بپارێزن.

٢- ﴿شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِيَ أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّـنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ﴾ (سورة البقرة ١٨٥).

مانگی رەمەزان مانگێکە قورئانی تێدا هاتۆتـە خـوارەوە، بـەرێنما بۆ خەڵکی و بەڵگەی رۆشن، بۆ رێنمونیی و جیاکردنەوە، هەرکەسێك لەئێوە مانگی بینی بابەرۆژوبێت.

٣- لەفەرمودەیەکـدا پێغەمبـەر ﴿د.خ﴾ خـوا دەفـەرموێت (رۆژوو مـانگی رەمـەزان گوناهـەکان دەسـرێتەوە) ("مَـنْ صَـامَ رَمَضَـان إيمَانًا وَاحتِسَابًا، غُفِرَ لهُ مَا تقدّمَ مِنْ ذنبِه" (متفق عليه).

هـەر كەسـێك ڕەمـەزان بـەڕۆژوو بێـت بـەباوەر و بەدروسـتی، پەروەردگار لەگوناهەكانی پێشووی خۆش دەبێت.

٤- لەرەمەزانـدا دەرگاكـانی ئاسمـان دەكرێتـەوە، وەدەرگاكـانی دۆزەخ دادەخرێـت، شـەیتانەكان دەبەسـترێنەوە. " إذا دَخـَـلَ شَـهرُ رَمضانَ فُتحتْ أبوَابُ السَّماءِ، وَغُلقَتْ أبوَابُ جهنّمَ، وَسُلسِلتِ الشَّياطِينُ " (متفق علیه).

٥- ئـەوەی وازنـەهێنێت لـە شـایەتی درۆ و كـردار كـردن پێـی خوای پێویستی بەوە نیە واز لە خواردن و خواردنـەوە بهێنێـت "مـن لم يـدع قـول الـزور والعمـلَ بـه والجهـلَ فلـيس لله حاجـةٌ في أن يـدع طعامـه وشـرابه" (رواه البخـاري). ئەمـەش بەڵگەیـە كـە لەئیسـلامدا ڕۆژو تەنها ڕۆژووی جەستە نیـە بـەڵكو ڕۆژووی زمـان و خۆپاراستنە لەزیان گەیاندن بە كەسانی تر.

٦- لـە فەرمودەیـەكی تـردا پێغەمبـەر ﴿د.خ﴾ دەفـەرموێت دەشـێت ڕۆژەوانێـك جگـە لەبرسـێتی و تـوێنێتی هیچـی تـری دەسـت نەكـەوێت، دیـارە مەبەسـت لێـی ئـەو كەسـانەیە كـە تـەنها خۆیـان لـەخواردن و خواردنـەوە دەگرنـەوە بـەڵام زمـان و ڕەفتاریـان زیـان گەیاندنـە بەكەسـانی تـر " رب صـائم لـيس لـه مـن صـيامه إلا الجـوع والعطش، ورب قائم لـيس لـه مـن قيامـه إلا الهسـر والحمـى" (احمـد و النسائي و ابن ماجة).

سودەكانی:

١- ئارامی دەرون.

٢- خۆشی و شادی كاتێك عیبادەتێك دەكەی و دەگەیتە ئەنجام.



٣- خەمۆکی یەکێکە لە نەخۆشییە دەروونیەکان کە نزیکەی (١٠٪) هاوڵاتیان توشی دەبن، لە مانگی رەمەزاندا ئەم حاڵەتە کەمترە یان ئەگەر پێشتریش هەبێت ئەوە لە رەمەزاندا بەرەو باشی دەروات بەهۆی ئەوەی یەکێك لە هەنگاوەکانی چارەسەر بریتیە لە پاڵپشتی کۆمەڵاتی دیارە لە مانگی رەمەزاندا پاڵپشتی کۆمەڵایەتی لەهەموو کات زیاترە بەهۆی ئەوەی

- خێزان زیاتر بەیەکەوە کۆدەبنەوە لە کاتی بەربانگ.
- یەکێك لەنیشانەکانی خەمۆکی بێخەویە لەم مانگەدا لەبەر ئەوەی ژمارەیەکی بەرچاوی خێزانەکان ناخەون تا پارشێو دەبێتە پاڵپشتێکی تر بۆ نەخۆشەکە کەهەست بە تەنهایی نەکات.
- سەردانی مزگەوت و نوێژی تەراویح و زۆرجار نوێژی بەیانیان کەبەکۆمەڵ دەکرێت لەرەمەزاندا دەبێتە گەورەترین پاڵپشت و چالاکی کۆمەڵایەتی کە نەخۆش زۆر سودمەند دەبێت لێی.
- زۆرجار سەردان و چالاکیە کۆمەڵایەتیەکان لەمانگی رەمەزاندا زیاترە بەناوی دەعوەت کردن و خواردنی نانی یەکتر.
- بەخشین لە مانگی رەمەزاندا زیاتر دەبێت و سەرجەم سەرچاوە زانستیەکان کۆکن لەسەر ئەوەی بەخشین دەبێتە ئارامی و خۆشحاڵی تاك.

٤- باشترین چارەسەرە بۆ دڵەراوکێ و ترس بەتایبەتی کەدەزانین دڵەکان بەزیکری خوا ئارام دەبنەوە، ئاشکراشە مرۆڤ لە رەمەزاندا و لەکاتی بەرۆژوبووندا زیاتر زیکری خوا دەکات.

٥- هەنـدێك كـەس توشـی دڵـەراوكێ و دڵتـەنگی دەبێـت بـەهۆی كێشی زیـادەوە بـەرۆژبوون یەكێكـە لـە چارەسـەرە كاریگـەرەكان بـۆ دابەزاندنی كێش و هەستكردن بە هاوسەنگی.

٦- زاڵبوون بەسەر تورەییدا بۆیە پێغەمبـەر ﴿د.خ﴾ دەفـەرموێت ئەگـەر كەسـێك قسـەی پێـوتن وەڵامـی مەدەنـەوە تـەنها بڵـێن مـن بەرۆژوم ئەمەش بەڵگەیـەكی تـرە كـەرۆژ تـەنها خۆگرتنـەوە نیـە لـە خواردن و خواردنەوە بەڵكو خۆپارێزیە لە ئازاردانی كەسانی تر.

٧- رێگریەكی زۆرباشە لە خۆكوژی بەهۆی پتـەوی بـاوەر لـە كـاتی بەرۆژوبوندا و كەمبونەوەی خەمۆكی و پاڵپشتی پتـەوی كۆمەڵایـەتی و خێزانـی و بـەدووربوون لـە مـادە هۆشـبەرەكان و زاڵبـوون بەسـەر تورەیی كە هەموویان هۆكارن بۆ خۆكوشتن.

٨- كەمكردنـەوەی بـەكارهێنانی مـادەی هۆشـبەر یـان تەنانـەت چارەسـەركردنی ئـالوودەبوون، بەتایبـەتی لـەمانگی رەمەزانـدا لەزۆربـەی وولاتـە ئیسـلامیەكاندا بـەكارهێنانی جگـەرە و ئـەلكحول ومادە هۆشبەرەكان بەشێوەیەكی بەرچاو كەمدەبێتـەوە، لـە هەنـدێك داتـادا بـاس لـە رێـژەی لەسـەدا (٥٠٪)ی كەمبونـەوەی بـەكارهێنان دەكات.

٩- زاڵبـوون بەسـەر خـووە خراپەكانـدا و كـۆنترۆلكردنی ئـەو رەفتارانـەی كـەتاك ناتوانێـت لـەكاتی ئاسـاییدا زاڵبێـت بەسـەریدا (روانینە كەناڵە سێكسیەكان، هەندێك خوی سێكسی نادروست،...).

١٠- كاریگـەری گـەورەی هەیـە لەسـەر پتـەوبوونی كەسـێتی، متمانەبـەخۆبوون، باشـتربوونی پەیوەنـدی خێزانـی، هـەڵگرتنی بەرپرسیارێتی و زاڵبوون بەسەر برسێتی و تونێتی و شەهوەت.

ئایا ئەوەی نەخۆشی دەرونی هەیە رۆژوی لەسەرە؟

نەخۆشی دەرونی بەشێوەیەکی گشتی دەکرێت بەدوو کۆمەڵەوە (نەخۆشی دەرونی، نەخۆشی هۆشمەندی) ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە وەك کەسێکی ئاسای رۆژووی لەسەرە تەنها لەحاڵەتێکدا نەبێت کە بیانوی تەندروستی یان شەرعی هەبێت، لەهەندێك حاڵەتی کەمدا ناتوانێت بەرۆژوو بێت ئەویش دەتوانرێت لەکاتی هەڵسەنگاندی نەخۆشەکە ئەو بریارە بدرێت.

ئەوانەی نەخۆشی هۆشمەندیان هەیە برێکی زۆریان رۆژوی لەسەر نیە چونکە ئاگایی لە نەخۆشییەکەی نیە یان ناتوانێت بەبێی پێویست پەیوەست بێت بە رێنمایی و فرمانە ئایینەکانەوە.

ئایا نەخۆشانی دەرونی رۆژوو بگرن باشە یان نا؟

ئەگەری رێگری تەندروستی نەبێت گومانی تیا نیە بەرۆژوو بوون بەسوودە بۆ هەموو کەسێك چ نەخۆش بێت یان تەندروست، ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە زۆربەیان لەرۆژوو سودمەند دەبن بەتایبەتی ئەگەر کەسەکە خۆی پێی خۆش بێت، ئەوانەی حاڵەتی هۆشمەندیان هەیە ئەگەر کەسەکە خۆی حەزبکات شتێکی باش و تەندروستە ئەگەر ئارەزوو نەکات نابێت فشاری لێبکرێت بۆ بەرۆژوو بوون چونکە زۆربەیان رۆژویان لەسەر نیە.

زەكات و كاريگەرى دەرونى

لەبەر ئەوەى زەكات يەكێكە لە پايە گرنگەكانى ئيسلام و سودەكەى تەنها بۆ تاكى بەخشەر و تاكى وەرگر نيە بەڵكو بۆ سەرجەم كۆمەڵگەيە، بۆيە لە قورئاندا لەزۆر شوێن باس لە فەرزبوون و گرنگى زەكات و خێركردن دەكات، لێرەدا هەندێك لەو ئايەتانە باس دەكەين بە راڤەكانيانەوە بە كوردى.

﴿وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ﴾ (٤٣) (البقرة).

نوێژبكەن و زەكات بدەن و كرنۆش ببەن لەگەڵ كرنۆش بەراندا..

﴿وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَ بَنِي إِسْرَائِيلَ لَا تَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَذِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينِ وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ ثُمَّ تَوَلَّيْتُمْ إِلَّا قَلِيلًا مِنْكُمْ وَأَنْتُمْ مُعْرِضُونَ (٨٣) (البقرة).

بيربكەنەوە كاتێك پەيمانمان لە جولەكە وەرگرت، كە هيچ شتێك نەپەرستن جگە لە خوا وەچاكە بكەن لەگەڵ دايك و باوك، خزمان و هەتيوان و بێچاران، وەقسەى جوان بكەن لەگەڵ خەڵكيدا، وە نوێژبكەن و زەكات بدەن، ئينجا پشتان هەڵكرد كەمێكتان نەبێت، ئێوە پشت هەڵكەرن.

﴿ وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنْفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾ (١١٠) (البقرة)



نوێژبکەن و زەکات بدەن و ئەوەی بۆ خۆتانی پێش دەخەن لەکاری چاکە لای پەروەردگار دەیبیننەوە، بەراستی خوا بینەری کردارەکانتانە.

﴿قد أفلح المؤمنون (١) الذين هم في صلاتهم خاشعون (٢) والذين هم عن اللغو معرضون (٣) والذين هم للزكاة فاعلون﴾)المؤمنون).

بەراستی باوەرداران رزگاردەبن (سەرفرازدەبن) ئەوانەی لە نوێژەکانیان ملکەچن، وەئەوانەی لە شتی بێهودە خۆیان بەدوور دەگرن، وە ئەوانەی زەکاتی سامانیان دەردەکەن.

﴿ الذين إن مكناهم في الأرض أقاموا الصلاة وآتوا الزكاة وأمروا بالمعروف ونهوا عن المنكر﴾ سورة الحج (٤١)

ئەوانەی ئەگەر دەستەلاتمان پێدان لەزەویدا بەچاکی نوێژ بەجێ دەهێنن و زەکات دەدەن و فەرمان دەدەن بە چاکە و بەرگری دەکەن لە خراپە و سەرئەنجامی هەموو کارەکان تەنها بەدەست خوایە.

﴿ رجال لا تلهيهم تجارة ولا بيع عن ذكر الله وإقام الصلاة وإيتاء الزكاة﴾ سورة النور (٣٧)

پیاوانێك بازرگانی و كرین و فرۆشتن بێ ئاگایان ناكات لە زیكری خوا و نوێژكردن و زەكاتدان.

﴿ وأقيموا الصلاة وآتوا الزكاة وأطيعوا الرسول لعلكم ترحمون﴾ سورة النور (٥٦)

نوێژبکەن و زەکات بدەن و گوێرایەلی پێغەمبەر بن تا خوا رەحمتان پێبکات.

﴿ الـذين يقيمـون الصَلاة ويؤتـون الزكـاة وهـم بـالآخرة هـم يوقنون﴾ سورة النمل (٣)

ئەوانەی نوێژدەکەن و زەکـات دەدەن و باوەریـان پـتەوە بـە رۆژی دوایی.

ئەگـەر سـەرنج بـدەین لەزۆربـەی ئایەتـەکانی کـەباس لەنوێـژ دەکات لەگەڵیدا باس لە زەکاتیش دەکات ئەوەش واتایەکە بـۆ گرنگـی ئەم پایەیەی باوەر لە ئیسلامدا.

١- زەکـات پـێش ئـەوەی کردارێکـی دارایـی بێـت پرۆسـەیەکی دەروونیەو لەگەڵ تاکدا گەشە دەکات بەهۆی فێربـوونی لـە دەوروبـەر، چـونکە بەخشـین دەبێـت بکەیتـە پێکەیشـتنی دارایـی لـەرووی دەروونیەوە نەك لەرووی مادیەوە بۆیە دەبینیت هەزارەها کـەس هـەن پـارەی زۆریـان هەیـە نـاتوانن ببەخشـن ئەوانـە لـەرووی دەروونیـەوە نەگەشتونەتە پێگەشتنی دارایی دەروونیەوە بۆیـە هەمیشـە لـەترس و دڵەراوکێدا دەژین نەوەك سامانەکەیان کەم بکات، بەڵام دەبینیـت زۆر کـەس هـەن لـەرووی داراییـەوە لـەوانی تـر کـەمتریان هەیـە داهاتیـان کـەمترە بـەڵام بەخشـندەترن و زیـاتر دەبەخشـن لەبـەر ئـەوەی کاملبوونی دەروونیـان هەیـە و هەسـتی مـرۆڤ دۆسـتیان لـە ئاسـتێکی بەرزدایە.

٢-زەکـات والـەتاك دەکـات هەسـتی خۆپەرسـتی و موڵکـداری کەمبێتەوە، ئەیپارێزێت لەهەستی لۆمەکردنی خود و هەستکردن بـە تاوانباری لەئەنجامی هەندێك هەڵەو گوناهی رۆژانە کە هەندێك کات

سەردەكێشێت بۆ هەندێك نەخۆشی دەرونی.: ﴿خُذْ مِنْ أَمْوالِهِمْ صَدقةً تُطهِّرُهُمْ وتُزَكِّيهِمْ بِها﴾ (التوبة: ١٠٣).: وەربگرە لە ماڵ و داراییان سەدەقەیەك كەبەهۆیەوە پاكیان دەكەیتەوە و دڵیان پوخت و خاوێن دەكەیت بەو ماڵ بەخشینە.

﴿ومَنْ يُوقَ شُحَّ نفسِهِ فأولئِكَ هُمُ المُفلِحُونَ﴾ (الحشر: ٩)، ئەو كەسەی خۆی لە رژدی دەرونی دەپارێزێت بەراستی هەر ئەوان سەرفرازن

٣- كەمكردنەوەی هەستی رق و كینە لەناو چینەكانی كۆمەڵ و بڵاوبونەوەی هەستی ئارامی و رێز و خۆشەویستی لەنێوان تاكەكانی كۆمەڵ، دیارە ئەگەر كۆمەڵیش بە خۆشی و شادی ژیان بەسەر بەرێت و خۆشەویستی لەنیوان تاكەكانی كۆمەڵ هەبێت ئەگەری زۆربەی نەخۆشییە جەستەیی و دەرونییەكان كەمدەبێتەوە.

٤- بەخشین بەیەكێك لە رێگە كاریگەریەكان دادەنرێت بۆ چارەسەری دڵەراوكێ و خەمۆكی و تاك پاش بەخشین هەست بە شادمانی دەكات، غاندی دەڵێت خۆشی ئەوە نیە چەندت دەست دەكەوێت ئەوەیە دەتوانیت چەند ببەخشیت. لەقورئانی پیرۆزدا زۆر بەجوانی باسی لەو كەسە دەكات كە دەبەخشێت و ئەوەی نابەخشێت و خوای بەخشندە چۆن كاریان بۆ ئاسان و گران دەكات.

﴿أمَّا مَنْ أعطَى واتَّقَى * وصَدَّقَ بالحُسنى * فسنيسِّرُهُ لليُسرى * وأمَّا مَنْ بَخِلَ واستغنى * وكَذَّبَ بالحُسنى * فسنيسِّرُهُ للعُسرى﴾ (الليل: ٨ - ١٠). ئەو كەسەی ماڵ ببەخشێت و لەخوابترسێت و

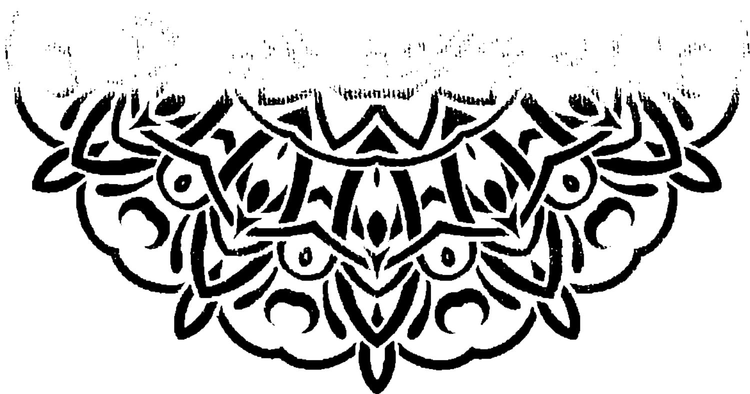
پارێزگاربێت، وەبروای ببێت بەوەی چاکە بکات ئەوە زوو پارمەتی دەدەین بۆ ڕێی ئاسان، ئەو کەسەی ڕژدی بکات و خۆی بێ نیاز بزانێ وەبروای نەبێت بەچاکە ئەوە زوو دەیخەینە سەر ڕێی سەخت.

٥- نزیك بوونەوەی تاك لەخوا ئەمەش وا لەتاك دەکات هەست بە ڕەزامەندی خوای بەخشندە بکات و هەست بە ئارامی و متمانەبەخۆبوون بکات. پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ دەفەرموێت خێرکردن گوناه دەکوژێنێتەوە وەك چۆن ئاو ئاگر دەکوژێنێتەوە " الصدقة تطفىء الخطيئة، كما يطفىء الماء النار " (احمد، النسائي، الترمذي و ابن ماجة).

٦- ئەوانەی زەکات دەدەن لەرووی کۆمەڵایەتیەوە چالاکترن و حەز بە پەیوەندی کۆمەڵایەتی دەکەن چونکە کاتێك دەبیستن کەسێك هەژارە دەچن بە هانایەوە و هاوکاری دەکەن، بەڵام ئەوانەی ڕەزیل و دڵنیان نایەت بەخشندە بن پەیوەندی کۆمەڵایەتیان کەمە و حەز بە تێکەڵی ناکەن نەوەك کەسێك داوای هاوکاریان لێبکات، زۆر کات هاوەڵی ئەو کەسانە دەکەن کە هاوشێوەی خۆیانە. بەمەش لە بەشێکی زۆری کۆمەڵگە دادەبرێت و زیاتر هاوەڵی کۆمەڵە کاغەزێك دەکەن کە پاش ماوەیەك جگە لەوەی تەنها ژمارەیەکە هیچ واتایەکی تر نابەخشێت بەڵکو زۆر کات دەبێت وەك پاسەوان هەمیشە ئاگای لەو کاغەزانە بێت نەك لەدەستی بچێت.

﴿وَلَا يَحْسَبَنَّ ٱلَّذِينَ يَبْخَلُونَ بِمَآ ءَاتَىٰهُمُ ٱللَّهُ مِن فَضْلِهِۦ هُوَ خَيْرًا لَّهُم ۖ بَلْ هُوَ شَرٌّ لَّهُمْ ۖ سَيُطَوَّقُونَ مَا بَخِلُوا۟ بِهِۦ يَوْمَ ٱلْقِيَـٰمَةِ.........﴾ (ال عمران ١٨٠)

هەرگیز وا گومان نەبەن ئەوانەی کەچروکی دەکەن بەوەی خوا پێی بەخشیون لەرێز و بەهرەی خۆی کەئەو چرۆکیە چاکترە بۆیان بەڵکو ئەوە خراپە بۆیان بەزووی ئەوەی چروکیان پێدەکرد وەك تەوق دەکرێتە ملیان لەپاشە رۆژدا...



حەج و کاریگەری دەرونی

إنّ أوّل بيتٍ وُضع للنّاس للّذي ببكّة مُباركًا وهُدًى للعالمين (٩٦) فيهِ آياتٌ بيّنات مقامُ إبراهيم ومَن دخلهُ كان آمنًا ولله على النّاسِ حجّ البيت من استطاع إليهِ سبيلًا ومَن كفر فإنّ الله غنيّ عن العالمين (٩٧)﴾ (آل عمران).

بەراستی یەکەم ماڵێک کەدانراوە بۆ خواپەرستی ئەو ماڵەیە کەلەمەککە دایە، پیرۆزکراوە و رێنموییە بۆ جیهان، تیایدایە چەند بەڵگەو نیشانەی روون کە شوێن وەستانەکەی ئیبراهیمە، وەهەرکەس چووبێتە ئەو شوێنە بێ ترس بووە بۆ خوا هەیە بەسەر ئادەمییەوە سەردانی ئەو ماڵە بۆ هەر کەسێك کەتوانای گەیشتن (رۆیشتنی) هەبێت بۆی، وەهەر کەس باوەری نەبێت ئەوە خوا بێ نیازە لەهەموو جیهانیان.

﴿وأذّن في الناسِ بالحج يأتوك رجالاً وعلى كل ضامرٍ يأتين من كل فج عميق﴾ (الحج ٢٧)

جاربدە بەناو خەڵکیدا بۆ حەج کردن، دێن بۆ لات بە پیادە و بەسوار هەموو حوشترێکی لاواز کەلەهەموو رێگاکانی دوورەوە دێن

سودەکانی حەج:

١- گومانی تێدا نیە گرفت و نارەحەتیەکانی ژیان والەمرۆڤ دەکات توشی بێزاری بارگاوییبون ببێت بە ئایۆنە نەگەتیفەکان و هەست بە شەکەتی بکات لە ئەنجامی کاری بەردەوام بۆیە زانستی ئەمرۆ رێنمایی تاك دەکات کە ناوبەناو بۆ ئارامبوونەی ناخ و

جەستە گەشت بکات خۆی لە فشاری کار و پیشە دوور بخاتەوە، حەج بە باشترین گەشت دادەنرێت سەرەرای ماندوو بونەکەی، ئەگەر لە حاجیان بپرسیت هەست بەچی دەکەیت و ئارەزووی چی دەکەیت زۆربەی زۆری دەڵێت خۆشییەك وەسف ناکرێت و حەز دەکەم هەموو ساڵێك ئەمە دووبارە بکەمەوە، تەنانەت تاك هێندە هەست بە ئارامی و متمانەبەخۆبوون دەکات، تاکە گەشتێکە زۆربەی ئەوانەی دەرۆن دەڵێن ئەگەر مردین لاشەکەمان مەهێننەوە با لەوێ بماننێژن، برێکی بەرچاوی بەتەمەنەکان ئاواتە خوازی مردن دەکات لە کاتی گەشتەکەدا چونکە هێندە لە خواوە نزیك دەبێت ئارەزووی دیداری دەکات.

٢-تاك لەم گەشتەدا هەست بە ووزەیەکی سەیر دەکات بەهۆی بوونی بەکۆمەڵ و بەپێی زانستی ووزە رەنگە نزیك بوون لە بەردی رەش و ووزەی بەکۆمەڵ ئەو کاریگەریە ئەرێنیە لەسەر تاك دابنێت.

٣-وەستان لە کێوی عەرەفە و دوعاکردن و ووردبوونەوە و تێرامانکردن بە شێوازێکی دروستی چارەسەری دڵەراوکێ دادەنرێت، هەروەها بە کارێکی گرنگ دادەنرێت بۆ رێکخستنی هاوسەنگی جەستە و گیان، دوعاکردنیش کاریگەری باشی دەبێت بۆ خۆبەتاڵکردنەوە لە فشار و نارەحەتیەکانی ژیان و سەرەتای ئومێد و هیوابوون بە ئایندەیەکی باشتر.

٤- چارەسەر بە رەنگ، روانیە هەندێك رەنگ و خەیاڵکردنەوە لە هەندێك دیمەن کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر تەندروستی تاك و



لـەرۆژگاری ئـەمرۆدا وەك بەشـێك لـە زانسـت بـەكاردەهێنرێت بـۆ چارەسەری هەندێك حاڵەت، دیارە لای تـاكی بـروادار هـیچ دیمـەنێك هێندەی دیمەنی كەعبەی پیرۆز جوان و كاریگەر نیە لەناخیدا و ئـەو دیمەنەی دونیایەك مێژوو و ئێستای تێكەڵ بووە زۆر بـەخێرایی كـار لەناخی تاك دەكات و دەیگەیەنێتە لوتكـەی ئـارامی و خۆشـی و چـێژ بەخشن.

٥- پێغەمبەر له فەرموودەیەكدا دەفەرموێت ئەوەی حەج بكـات و قسـەی نەشـیاو و كـاری هەڵـە نـەكات وەكـو ئـەو رۆژەی لێـدێت كـە لەدایك بووە، "من حج فلم يرفث ولم يفسق رجع كيـوم ولدتـه أمـه" (متفق عليه).

نوسـەر (سـپیف تشاندلر) لەپـەرتوكی (سـەد رێگـە بـۆ هانـدانی خـود)دا دەڵێـت زۆر گرنگـە ئـەو ئامانجـەی دەتـەوێت بیگـەیتێ لـە مێشـكتا هـەبێت بەبـەردەوامی، چـونكە ئـەوە یارمـەتیت دەكـات بـۆ گەیشتن پێی، ئەگـەر ئەنجامتـدا وەكـو ئەوەیـە تـازە لـەدایك بووبیـت، ئێمـە هەمیشـە لەگـەڵ نـەفس و شـەیتاندا لەشـەرین و تـاوێ ئێمـە سـەردەكەوین و تاوێـك ئـەوان فریومـان دەدەن، لـە حـەج و لـەكاتی بەردبارانكردنی شەیتان بەبەرد (خۆ روونە شەیتان لـەوێ نیـە بـەڵام ئاماژەیەكی مێژوویە بۆ بـوونی) ئەگـەر بـەجوانی خـەیاڵی بـدەیتێ و لەگـەڵ هـەموو بەرهاویشـتنێكدا وابزانـی بەراسـتی بـەرد دەگریتـە شـەیتان وەكـو سـاتی لـەدایبكونت ناخـت پاكدەبێتـەوە و هەسـت بـە ئارامی و خۆشییەكی بێهاوتا لەناخدا دەچەسپێت.

٦-سەردانیکردنی کەعبە و مزگەوتی پێغەمبەر (د.خ) و هەندێك لە شوێنەوارە مێژوویەکان کە پەیوەندارە بە مێژووی بانگەوازی ئیسلام لای زۆربەمان خەونێکی گەورەیە و بەدیهاتنی ئەو خەونە بەراوورد ناکرێت بە گەشتێك کە بچیت سەردانی وولاتێك بکەی هەندێك سەوزای و چەند کوشك و تەلار و سەیرانگایەك ببینی و بگەرێتەوە، راستە ئەمەش گرنگە و چێژی خۆی هەیە و لەرووی دەرونیەوە کاریگەری گەورەی هەیە لەکەمکردنەوەی فشارەکانی ژیان و نوێبونەوە و وەرگرتنی ووزەی ئەرێنی و چالاکبونەوە لە کار و پیشە بەلاّم ئەو دوو گەشتە زۆر ئەستەمە بخرێنە دوو تای تەرازووەوە بۆ بەراووردکاری. دەشێت زۆرجار ببیستین تاکێك دوای گەشتێك لەبری چێژ و خۆشی سکالاّی هەبێت کە هەستی بە ماندوێتی کردووە، شتەکانی بەدڵ نەبووە، گەشتەکە ئەوە نەبووە کە چاوەرێی کردووە، گلەیی لە شوێنی خەو و خواردن هەبێت، نەزانینی زمان.... هتد. نالێم ئەمە لە حەجدا روونادات بەلاّم زۆر کەمە.

٧ حەج خولێکی کرداریە بۆ ئارامگرتن و زاڵبوون بەسەر ناخ و شەهوەتەکاندا و خۆبەدوور گرتن لە مقومۆی بێ ئەنجام و رزگاربوون لە تورەبوون و غەیبەت کردن و بەفیڕۆدانی کات بەڵکو تاك هەوڵدەدات لەو خولە کردارییەدا زۆرترین پاداشت وەرگرێت و خۆی لە زۆرترین بری گوناه پاککاتەوە بۆیە خوای بەخشندە لە قورئاندا دەفەرموێت ﴿الحج أشهرٌ معلومات فمن فرض فيهن الحج فلا رفث ولا فسوق ولا جدال في الحج..﴾ (البقرة ١٩٧). حەج لە چەند

مانگێکی دیاری کراودایە هەر کەسێك لەم مانگانەدا حەجی لەسەر خۆی پێویست کرد بائیتر نەچێتە لای ژن و بەدکاری و دەمەقاڵێ نەکات لە حەجدا.

٨-راوێژکاری دەرونی (د. ئەحمد عكاشە) دەڵێت باشترین شت کە حاجی پێیدێتەوە لەحەج ئەو پاکی دەرون و هاوسەنگی مەزاجەیە کە زاڵبووە بەسەریدا لەگەشتەکەیدا لەدەرچوونی لەماڵ تا گەڕانەوەی.

٩-حەج کردن بەهێزبوونی متمانە و جیهادی دەرونە، روونە کە حەجکردن پێویستی بە پارە و کات و توانای جەستەیی و پلان دانان و لێبران و خۆپارێزی لە خراپە و بەدەستهێنانی چاکە ئەمەش بەهەموو کەس ناکرێت بۆیە ئەوەی حەج دەکات پاش گەڕانەوەی متمانەی بەخۆی زیاد دەبێت ئەگەر خاوەن هەر پیشەیەك بێت و گۆڕانکاری لە هەڵسوکەوتیدا دەبێت ئەگەر بۆ ماوەیەکی کاتیش بێت.

١٠- ناسینی کەسانی تر و گۆڕینەوە زانیاری و گفتوگۆ لەسەر بابەتە گرنگەکان بەلام بەبێ مقومۆی نادروست. یا أیها الناس إنا خلقناكم من ذكر وأنثى وجعلناكم شعوبا وقبائل لتعارفوا إن أكرمكم عند الله أتقاكم..(١٣)} (الحجرات). ئەی خەڵکینە ئێمە ئێوەمان بەدیهێناوە لە نێر و مێ و ئێوەمان کردووە بەچەند میللەت و هۆزێکەوە بۆ ئەوەی یەکتر بناسن بەرێزترینتان لای پەروەردگار خۆپارێزترینانە.

سەرچاوەكان:

كوردی:

١- قورئانی پیرۆز.

٢-پوختـەی تەفسـیری قورئـان، ئامـادەكردنی: مـەلا محمـد مـەلا صالح.٢٠٠٧.

٣-تەفسیری رۆشن، ئامادەكردنی بورهان محمد أمین، ٢٠١٢.

٤-گوزەرێـك بـەژیانی پێغەمبـەری ئـەمین ﴿د.خ﴾، وەرگێرانـی باوكی عبدالرحمن خۆشناو، ٢٠١٤.

٥- بلاوكراوەيـەكی رێكخـراوی وچـان (دەرون دروسـتی) بـۆ خـولی راهێنانی توێژەران.

عەرەبی:

٦-تـاريخ الطـب النفسـي في بـلاد المسلمين، مجلـة حـراء العـدد (٤١) السنة التاسعة، مارس –ابريل ٢٠١٤، أ.د. طارق بن علي الحبيب.

٧-د. راغب السرجاني – قصة العلوم الطبية في الحضارة الإسلامية

٨-الدين والصحة النفسية د. ازاد علي اسماعيل ٢٠١٤ المعهد العالمي للفكر الاسلامي.

٩- حالات ترث فيها المرأة اكثر من الرجل، د. شوقي العلام، ٢٠١٨

١٠- الضغوط النفسية وطرق التعامل معها في القرآن الكريم د. جميـل حسن الطهراوي

١١-محاولة انتحار المعصوم.. أكذوبة في صحيح البخاري، محمد ابن الأزرق الأنجري، ٢٠١٥.

١٢- الرد على شبهة محاولة انتحار النبي، اسلام ويب، ٢٠١٤.

١٣- التـوازن النفسـي و السـلوكي في شخصـية رسـول الله، د. خالـد سعد النجار.

١٤- مظاهر التوازن في عبادة الرسول، سناء الدويكات، ٢٠١٧.

١٥- الاضـطرابات النفسـية و علاجهـا في القـران الكـريم، رحيـل بهيج، ٢٠١٣.

١٦- الأثر الاجتماعي في الصلاة، د. فتحي محمد الزغبي، ٢٠١٦.

١٧- حقيقة الـنفس في القـران الكـريم ومعانيهـا، صـلام بـن سمـير محمد مفتاح.٢٠١٧.

١٨- الاسلام والسلامة النفسية، خالد محمد الشهري.

١٩- ابداع الطب النفسي العربي الاسلامى واثره في الاخـرين. عمـر عبيد حسنة.

ئینگلیزی:

20- Oxford hand book of psychiatry. 3rd edition, 2013, David Semple,Roger Smyth.

21- Synopsis of Psychiatry Behavioral Sciences / Clinical Psychiatry. Eleventh edition 2015, Kaplan & Sadock's.

22- Varcarolis' foundation of Psychiatric – Mental health nursing A clinical Approach, 8th edition, 2018, Margaret Jordan Halter.

23- Oxford shorter of psychiatry. 2017, Paul Harrison, Tom Burns, Philip Cowen and Mina Fazel.

24- Oxford Textbook of Correctional Psychiatry. Robert Trestman, Kenneth Appelbaum, Jeffrey Metzner, 2015.

25- Psychiatric Notes for medical students, second edition, Twana A.Rahim, 2015.



26- Psychiatry nursing ,2008, Mary Ann boyd.
27- NMS psychiatry 2000, James H. scrully.
28- Behavioral science in medicine 2004, Barbara Fadem
29- Diagnostic and statistical manual of mental disorders 5 edition, 2013. American Psychiatric association



"دەروازەیەك بۆ
نەخۆشییە دەروونییەكان
و هەندێك لە نەخۆشییەكانی دەمار"



ناخۆشترین رۆژانێک ئەو کاتانەیە کە دینداری دەبێتە پیشە نەک باوەر، مرۆڤ بۆ شتە سادە و بێبایەخەکان ساتە جوانەکانی تەمەنی بە دڵتەگی و بێزاری بەسەر دەبات، نەشارەزایی و بێئاگایی لە ئایین وایلێدەکات لەبری ئەوەی دین ببێتە رووناکی و ئارامی بۆ روح و گیان دەبێتە مایەی سەرلێشێوان و کێشەی دەرونی و کۆمەڵایەتی.

پەشێوی و نەخۆشی دەرونی توشی هەندێک لە تاکەکانی کۆمەڵ نابێت بەڵکو توشی هەمووان دەبێت بەپلەی جیاواز و لەکاتی جیاوازدا بۆیە نابێت ئەمە خەمێکی تاکە کەسی یان کۆمەڵە کەسانێک بێت بەڵکو دەبێت خەمی هەمووان و لە پێشینەی کاری سەرجەم دام و دەزگاکان بێت.

پەیوەندی دینداری بە دەروون دروستییەوە پەیوەندییەکی ئەرێنیە بەڵام هەرکات چەمکی دین و دینداری لەواتا جوانەکەی دابرێنراو چووە قاڵبی بازرگانی و پیشەگەری و سیاسەتەوە ئەم پەیوەندییە مەرج نیە بەو جۆرە ئەرێنیە بمێنێت.

کەسانێک هەن خەون بە تەندروستی و ئارامیەوە دەبین و کەسانێک هەن لەهەوڵی بەردەوامدان بۆ بەدەستهێنانی هەردووکیان، هەوڵبدە لە کۆمەڵەی دووەم بیت چونکە هیچ شتێک لەخۆت بەبەهاترو ناوازەترنیە.

نوسەر

نرخ: ٦٠٠٠ دینار

ISBN: 978-9922-626-57-4





07501269689
07511408868

hakem1423@yahoo.com
renwen2009@yahoo.com

سلێمانی - بازاری ئاوباریک - نهۆمی یەکەم
بەرامبەر کاسۆموڵ - دوکانی ژمارە (٦٦)